

自然薯だんご汁

柳井市の特産品である自然薯を使いました。

具たくさん汁物なので、野菜がたっぷりとれます。

自然薯が身近になれば、長芋、大和芋などで代用し、その場合は、片栗粉を適量混ぜてみてください。



1人分あたり

【エネルギー】	95 kcal
【たんぱく質】	3.7 g
【脂質】	2.0 g
【食塩相当量】	1.3 g
【野菜重量】	55 g

柳井市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

大根	… 5cm(100g)	水	… 800ml
白菜	… 1枚(60g)	煮干し	… 20g
こんにゃく	… 1/3枚(60g)	味噌	… 40g
にんじん	… 3cm(30g)	ねぎ	… 適量
ごぼう	… 10cm(30g)		
しめじ	… 小1/3パック(30g)		
油揚げ	… 1/2枚(10g)		
自然薯	… 150g		

作り方

- ① 煮干しは頭とはらわたをとって分量の水と一緒に火にかけて、沸騰したら火を弱め、5分程度煮て出し汁をとる。冷めてから煮干しを取り出す。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、白菜はざく切り、ごぼうは斜めに切り、しめじは石突を切り除いて小房に分け、こんにゃくは短冊切りにする。油揚げは油抜きして、1cm角程度に切る。
- ③ だし汁に②の材料を入れて煮る。
- ④ 自然薯は火であぶり、ひげ根を焼き取ってすりおろす。
- ⑤ ④をスプーンですくって、③の中に入れ、火が通ったら味噌を溶き入れる。小口切りにしたねぎを散らす。