



団子汁



{材料}たっぷり 4 人分

- 小麦粉…100 ㇿ
- 白玉粉…50 ㇿ
- すりごま…大さじ 2
- 塩…少々
- 水…適宜

とり小間肉…150 ㇿ

にんじん…1/2 本 いちょう切り

大根…1/4 本 いちょう切り

ごぼう…1/2 本 斜め小口切り

長ねぎ…1/3 本 斜め小口切り

こんにゃく…1/2 枚 色紙切り

干しいたけ…2 枚 スライス

※白菜、小松菜等、お好きな野菜を
入れてもいいですね)

油……………小さじ 2

しょうゆ…大さじ 3

本みりん…大さじ 1

塩……………小さじ 2

水……………1000 cc

(学校は出汁をとっています。)

だしの素を使用しても大丈夫です)



{作り方}所要時間 40 分

- ・ {}をよくこねる→ねかせる(だんごのたね)
- ・ 鍋に油を入れ、ごぼう、とり肉を炒める
- ・ 順次、野菜を炒め、水を加え煮る
- ・ だんごをちぎり入れる
- ・ 調味し長ねぎを入れ、仕上げる

たっぷりあるので、
この一品だけでも満
足♪

具材の切り方はお好みでアレンジ
してみてください
買い物にいけない時など、家に
あるものでも作れます。

