

～給食のレシピ紹介～

だんご汁

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 4人分
「だんごの粉」	16 g	64 g(約大さじ6)
ぬるま湯	16 cc	64 cc
しいたけ・しめじ・香茸等	8 g	32 g
しろ 白ねぎ	8 g	32 g
「に ぼ 煮干し」	3 g	12 g
みそ	7 g	28 g(約大さじ1と1/2)
みず 水	100 cc	400 cc(2カップ)

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。

給食では材料の仕入れと献立の組み合わせの都合上、具はしめじと白ねぎを使いましたが、手に入るようでしたら香茸とずいきかんぴょうを用いると、より日南郷土の味が深まります。

【作り方】



-だんごを作る-

①だんごの粉にぬるま湯を加え、耳たぶ位の固さになるくらいまでこねる。

※こねていて水分が少なかったら水分を少しずつ足し、多ければ粉を足し、様子を見る。

②一口大の小判型に丸める。

-だんご汁を作る-

①煮干しでだしをとっておく。しいたけは薄くスライスする。(しめじなら小房に分ける)

白ねぎは小口切りにする。(ずいきかんぴょうなら水でもどして2cmに切る。)

②だし汁にしいたけ(しめじ)・白ねぎを入れてひと煮たちさせ、だんごを入れる。

③だんごが浮き上がってきたら、手早くみそで味つけをする。

※白ねぎの食感を残す場合は、白ねぎは一番最後に加える。