

お姫さんだご汁

熊本県の郷土料理であるだご汁は、地域によって具や味付けに特徴があります。お姫さんだご汁は、菊池鹿本地区の郷土料理で、さつまいもを練りこんだ団子がお姫さまの肌のように柔らかいことから名付けられました。



作り方

- ①煮干しでだしをとる。ニンジン、ダイコンはいちょう切り、ネギは小口切り、乾燥シイタケは水で戻して薄切りにする。
- ②サツマイモは皮をむき、ゆでやすい大きさに切ってゆでる。熱いうちによくつぶし、塩と小麦粉を加え、水(分量外)を少しずつ加えて、団子の生地をつくる。
- ③だし汁に鶏肉、酒、ニンジン、ダイコン、シイタケを入れ、食材が煮えたら団子をちぎり入れる。
- ④団子に火が通ったら、油揚げとみそを加えて味をととのえる。
- ⑤ネギを加えたら、できあがり。

材 料 (4人分)

煮干し	10g	塩	1つまみ
水	400cc	小麦粉	20g
ニンジン	30g	鶏肉 (こま切れ)	40g
ダイコン	150g	酒	小さじ1
ネギ	20g	油揚げ	20g
乾燥シイタケ	5g	みそ	大さじ2.5
サツマイモ	60g		
栄養価 (1人当たり)		145kcal	

この日の献立 お姫さんだご汁、ごぼうのきんぴら、豆々おこわ、牛乳

給食レシピは今回で最終回です。長い間お世話になりました。来月からは新コーナーを掲載します。