

エソ団子のカレーみそスープ

■ 説明

平成23年度地場産物を活用した調理講習会より

■ 材料と分量

<5人分>

- ・ごぼう（千切り）・・・50g
- ・人参（千切り）・・・40g
- ・大根（千切り）・・・70g
- ・さつまいも（いちょう切り）・・・120g
- ・小ネギ・・・・・・・・・・2本
- ・水・・・・・・・・・・5カップ
- ・コンソメ・・・・・・・・・・2個

【A】

- ・エソすり身・・・・・・・・150g
- ・かぼちゃペースト・・・30g
- ・米粉・・・・・・・・・・40g
- ・塩・・・・・・・・・・少々

【B】

- ・みそ・・・・・・・・・・80g
- ・カレー粉・・・・・・・・小さじ2

■ 手順

1. ごぼうは下ゆでする。
2. 【A】を練り、10等分し丸める。
3. 鍋に5カップの水とコンソメを入れ、人参・大根・さつまいも・ごぼうを煮る。
野菜に半分火が通ったところに2を入れる。
4. 3に【B】を加え、小ネギの小口切りを散らす。