

団子汁



■ 説明

平成24年度学校給食料理教室より
(写真は料理教室の献立です)

■ 材料と分量

<1人分>

- ・中力粉.....20g
- ・食塩.....0.4g
- ・水.....10cc
- ・煮干し.....4g
- ・干しいたけ.....1g
- ・ごぼう.....12g
- ・にんじん.....12g
- ・里芋.....30g
- ・大根.....20g
- ・油揚げ.....5g
- ・葉ねぎ.....3g
- ・みそ.....8g
- ・水.....160cc

■ 手順

1.
中力粉と塩を混ぜ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
2.
生地を棒状にのばし、包丁で親指大に切って丸め、濡れ布巾をかけ、30分くらいねかせる。
3.
煮干しは水につけおき、火にかけて煮出す。
しいたけは水で戻し、戻し汁をとっておく。
4.
ごぼうはささがき、にんじん、里芋、大根はイチョウ切り、油揚げは細切りにする。
いりこしいたけのだし汁で野菜を煮る。
5.
沸騰したら生地を伸ばして入れる。
味噌で味を調え、小口切りにした葉ねぎを散らす。