

# 野菜たっぷり団子汁



★野菜たっぷりで団子づくりも楽しいお汁です。

小さいお子さまは団子がのどにつまらないよう気を付けてください！

(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
154	8.8	82.2	24.0	3.6	35	0.7



## 【材料】 4人分

• いりこだし 3.5カップ (700ml)

しっかりと天然だしをとったお汁はとてもおいしいので、ぜひだしの取り方からチャレンジしてみてください！

## いりこだし3.5カップの取り方

- ① いりこ10g分の頭とはらわたを取る。
- ② ①と昆布10cm角1枚を4カップ（必要なだしの分量より多め）の水に30分ほどつける。
- ③ ②を鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前（昆布にぷつぷつと泡がついたら）に昆布だけを取り出す。
- ④ いりこは残したまま沸騰したら2分ほど煮て火を止め、ざるでこして3.5カップはかる。

• 薄力粉 50g  
 • 水 大さじ1.5~大さじ3  
 • 塩 少々

野菜はもとの大きさによって  
 いちょう切り~半月切り~輪切り  
 にして大きさを揃えると、火の通り  
 が均一になります。

• 豚肉小間切れ 100g  
 • ショウガ 1かけ (10g) : おろす  
 • 大根 5cm (150g) : 3mm幅のいちょう切り  
 • 人参 小1/4 (20g) : 3mm幅のいちょう切り  
 • ごぼう 1/4本 (50g) : 3mm幅の斜め切り  
 • 里芋 中4個 (160g) : 1cm幅のいちょう切り  
 • しめじ 1/2パック (約50g) : 根元を切ってほぐす

• みそ 大さじ1  
 • みりん 小さじ2



## 1、団子を作る

- ① 薄力粉と塩をボウルに入れ、水を少しずつ加減しながら加え、耳たぶの固さになるまで（手にベタっとくっつかずに、ひとかたまりにまとまる程度）手でよくこねる。
- ② ①を一人分3個くらいに丸め、皿やバットに並べる。  
（団子がベタついて丸めにくい場合は、薄力粉小さじ1ほどを足してこねる。）
- ③ ②にラップをかけて30分ほど寝かす。

## 2、汁を作る

- ④ 野菜をそれぞれ切る。ごぼうは水にさらした後、ザルにあげる。
- ⑤ 鍋に豚肉とショウガを入れて軽く炒め、④の野菜といりこだし3.5カップを加えて、アクを取りながら野菜に火が通るまで煮る。火を止める。

## 3、団子を成形、仕上げる

- ⑥ ③の団子を、幅1cm×長さ15cmくらいに伸ばす。  
両手の親指と人差し指で生地を持ち、細長く平らになるように伸ばす。揺らしながら伸ばすと伸ばしやすい。
- ⑦ 鍋の火をつけ、団子を伸ばしたらその都度⑤の鍋に入れていく。  
（火は弱火でつけたまま）
- ⑧ 団子が浮かび上がったら（団子に火が通ったサイン）、みそを溶き入れてできあがり。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

