

## かぼちゃ団子汁（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, かぼちゃ団子汁, くじら竜田揚げ, いかとかぶの和え物, 牛乳

- ◆材料(4人分・可食量) ※分量は中学生用です
- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ○ かぼちゃ(ペーストでも可)…160g | ○ しめじ…60g       |
| ○ 白玉粉…大さじ3 1/2       | ○ 干しいたけ…2.5g    |
| ○ でんぷん…大さじ2 1/2      | ○ 小揚げ…20g       |
| ○ 小麦粉…大さじ1           | ○ 長ねぎ…80g       |
| ○ 鶏ももカット…80g         | ○ 酒…小さじ1        |
| ○ 大根…140g            | ○ みりん…小さじ1      |
| ○ 人参…60g             | ○ しょうゆ…大さじ2 1/2 |
| ○ ごぼう…25g            | ○ 混合だし…720cc    |

### 【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 かぼちゃは皮をむいて大きめに切り, ゆでて熱いうちにマッシャーなどでつぶし, 白玉粉とでん粉を加えてこね, 小麦粉で固さを調節する。
- 3 2を丸めてゆで, 水にさらす。
- 4 大根・人参はいちょう切り, ごぼうはさがき, しめじはバラバラにする。しいたけは水戻しして干切り, 小揚げは細切り, 長ねぎは小口切りにする。
- 5 鍋にだし汁を入れ, 鶏肉を入れてアクをとる。野菜を順に入れて煮, 酒・みりん・しょうゆで味付けをする。
- 6 3のかぼちゃ団子を加え, 最後に長ねぎとみつばを加えて出来上がり。

### 【写真】

