

お月見団子みそ汁

汁物



・ エネルギー	158	Kcal
・ たんぱく質	4.7	g
・ 脂質	2.5	g
・ 糖質	28.4	g
・ 食塩	0.6	g
・ 食物繊維	2.6	g

材料

・ さといも	120 g	・ 小麦粉	100 g
・ にんじん	20 g	・ 水	適量
・ 大根	80 g	・ だし汁	600 cc
・ 小松菜	50 g	・ みそ	40 g
・ 油揚げ	20 g		

作り方

- 1 さといもは皮をむいて塩ゆでし、大きめのいちよう切りにする。
- 2 だいこん、にんじんをいちよう切りにする。
- 3 小松菜を塩ゆでし、約1分の長さに切る。
- 4 油揚げはせん切りにする。
- 5 だし汁を温め、さといも、だいこん、にんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 6 小麦粉に水を加えて耳たぶくらいの柔らかさに練り、一口大に丸めてだし汁に入れる。
- 7 団子が浮いてきたら油揚げを加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
- 8 器に盛り、小松菜をそえる。