

野菜がうまいだんご汁

エネルギー (1人前) 158kcal

【材料2人分】

・大根	60g
・ニンジン	30g
・ゴボウ	20g
・シメジ	20g
・つきこんにゃく	20g
・豚もも肉スライス	40g
・小ネギ	10g
・ゴマ油	小さじ1/2



だしつゆ

・昆布	1枚
・醤油	小さじ1
・塩	少々

だんご

・小麦粉	大さじ6
・塩	少々
・水	適量

野菜がうまいだんご汁

- ① 大根・ニンジンをいちょう切り。ゴボウをささがき。シメジは石づきを取ってほぐす。小ネギは小口切り。豚もも肉はひと口サイズに切る。



野菜がうまいだんご汁

- ② 鍋でゴマ油を熱し、大根・ニンジン・ゴボウ・シメジ・つきこんにゃく
豚肉を入れて中火で炒める。



- ③ 野菜全体に油がまわったら、昆布のだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで
中火で煮込む。④ 醤油・塩で味付けをする



野菜がうまいだんご汁

- ⑤ 小麦粉・塩・水を混ぜ合わせてこねる。スプーンでひと口サイズにすくい取って、野菜の鍋に入れて煮る。



- ⑥ 野菜と団子を器に盛って、小ネギを散らして完成。

