

じゃがいも団子汁

じゃがいものおだんごは独特のもっちりした食感。具だくさんの汁ものはそれだけで嬉しくなります。



<材料 4人分>

1人前 210 kcal

じゃがいも 1個
片栗粉 大さじ5
鶏もも肉 80g

大根 100g
人参 40g
ねぎ 1本
ごぼう 50g

混合だし汁 600cc
味噌 大さじ1強
薄口しょうゆ 適量

<作り方>

1. じゃがいもは4つに切って鍋に入れ、水をひたひたに加えて柔らかくなるまでゆでる。
2. ゆで上がったらザルに上げて皮をむく。
ボウルに移してつぶし、片栗粉と塩ひとつまみ（分量外）を加えて、耳たぶ程度の固さにこね、一口大の大きさに丸める(a)。
3. 鶏もも肉は一口大に切る。
大根と人参は5mmのちょう切りにする。
ごぼうはささがきにする。
4. 鍋にだし汁と3を入れて強火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクを取り除く。野菜が柔らかくなったら2の団子を入れて火を通す。（団子が浮き上がってきたらOK）
5. 味噌を溶き入れ、しょうゆで味を整える。
仕上げに小口切りにしたねぎを加えて、器に盛る。



(a) つぶしたじゃがいもに片栗粉と塩ひとつまみ（分量外）を加えて耳たぶ程度の固さにこね一口大の大きさに丸める。