京(みやこ)和(なごみ)だより

給食のレシピを届けます！

～３月の献立より～

「ふわふわだんご汁」

とうふと白玉粉で作るふわふわとしただんごが入った汁物です。

干ししいたけ・けずりぶし・だし昆布から出るだしのうま味が，だんごの食感を引き立て，体を温めてくれます。だんごは白玉粉だけでなく，とうふを加えて作ることで，口の中で優しくとろける食感に仕上がります。子ども達からは「だんごがふわふわでおいしかったです。」という感想がたくさん寄せられる献立です。

だんごを作る時はとうふの水分だけで丸めますが，まとまらない時は水を少しずつ加えてください。だんごは長時間煮ると溶けてしまうので，だんごを入れた後はさっと仕上げてください。

だんごを丸める作業は子ども達も楽しんでできるのではないでしょうか。ぜひご家庭でもふわふわの食感を味わってください。
ふわふわしていますが，だんごを食べる時はよくかんで食べましょう。

＜材料　中学年４人分＞

・とうふ（絹ごし）	60g
・白玉粉	60g
・鶏肉	80g
・たまねぎ	中 1/3 個
・にんじん	小 1/2本
・小松菜	1株（40g）
・干ししいたけ	1枚
・水	100cc
・みりん	小さじ 1/3
・料理酒	小さじ1
・塩	少々
・淡口しょうゆ	大さじ1
・けずりぶし	5g
・だし昆布	3g
・水	700cc

＜作り方＞

①だし昆布とけずりぶしでだしをとる。
②干ししいたけは水でもどす。
③小松菜は2㎝くらいに切る。
④しいたけ・にんじん・たまねぎはせん切りにする。
⑤とうふは軽く水をきり，ボールに入れて小さくくだく。
⑥⑤に白玉粉を少しずつ加え，粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。（生地がまとまりにくい場合は，水を少しずつ加える。）
⑦⑥を直径 1.5～2 ㎝くらいのだんごにする。
⑧だし汁に干ししいたけのもどし汁（60 cc）を加え，料理酒・みりんを入れ煮立てる。
⑨薄く切った鶏肉を入れて煮，肉の色が変わればしいたけ・にんじん・たまねぎを加えて煮る。
⑩⑨がやわらかくなれば丸めておいただんごを入れて煮る。
⑪だんごに火が通ったら塩・しょうゆで調味し，最後に小松菜を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ちりめんたけのこごはん（具）」と
「金時豆の甘煮」のレシピをお届けします。