

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「トマトだご汁」

「だご汁」とは、九州地方の郷土料理のひとつで、「だご」とは、だんごのことを言います。

「トマトだご汁」のだんごには、ホールトマトを入れるので、ほんのりとしたピンク色に仕上がります。また、汁の具に旬のトマトを使用します。

トマトのさわやかな酸味とけずりぶしのだしとうま味が合わさり、視覚でも味覚でもおいしい味が楽しめる一品です。



〈材料 4人分〉

	鶏肉(スライス)	80g
	たまねぎ	80g(1/2個)
	トマト	60g
	小松菜	40g(1株)
だ ん ご 用	ホールトマト缶	20g
	(生のトマトをつぶしてもよい)	
	小麦粉	50g
	片くり粉	大さじ2弱
	塩	少々
	水	25cc
	料理酒	小さじ1と1/2
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1/2
だ し 用	淡口しょうゆ	大さじ2
	けずりぶし	8g
	水	1000cc

〈作り方〉

- ① ホールトマトは、果肉と果汁をいっしょにつぶす。
- ② 小麦粉・片くり粉に塩・水・つぶしたホールトマトを混ぜて練り、30分くらいねかせる。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(900cc)
- ④ 小松菜は1cm位に切ってゆで、水でさらし、よく水きりをする。
- ⑤ トマトとたまねぎは細かめのさいの目切りにする。
- ⑥ だし汁(900cc)に料理酒・みりんを加え、鶏肉を煮る。
- ⑦ 鶏肉の色が変われば、たまねぎを加えて煮る。
- ⑧ たまねぎがやわらかくなれば、②の生地をスプーンですくって入れて煮る。カレースプーンなら、スプーンの1/3くらいを目安にする。(スプーンを煮汁につけ、ぬらしてから生地をすくうと入れやすい。)
- ⑨ ⑧にトマトを加え、火が通れば、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…「チキンのアングレス」と
「とうがんのくずひき」のレシピをお届けします。

