

材料		6人分
材 料 名	分量(g)	
鶏もも肉	100	g
にんじん	100	g
ごぼう	150	g
まいたけ	50	g
水菜	50	g
ねぎ	100	g
米粉(だんご粉)	100	g
絹ごし豆腐	150	g
かつおだし汁	100	ml
しょうゆ	大さじ3	(54g)
酒	大さじ3	(45g)
塩	小さじ1	(6g)

料理の特徴

米粉と水の代わりに豆腐でだんごを作ります。ふわっとした食感に仕上がります。

だんご鍋



- 作り方**
- ①豆腐をつぶし、米粉(だんご粉)と合わせ、手にくっつかなくなるまでこねる。
 - ②鶏肉は小さめのそぎ切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがぎ、まいたけは小さくほぐし、水菜は2cmの長さに切り、ねぎは小口切りにする。
 - ③なべにだし汁を入れ、鶏肉、にんじん、ごぼうを加えて煮る。煮えたらまいたけを加え、調味する。
 - ④だんごを丸めて、親指の腹で押して平たいだんごを作り、③の汁に入れ、5分ほど煮る。
 - ⑤水菜、ねぎを入れる。

調理のポイント

☆耳たぶくらいの硬さになるように、豆腐か水、または米粉を加えながら調節します。
 ☆味がしみ込み易くなるように、平たくだんごを作ります。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
米粉(だんご粉)	10	
絹ごし豆腐	15	
若鶏もも皮なし	10	薄切り
にんじん	10	せん切り
ごぼう	5	さがぎ
まいたけ	5	小さくほぐす
みずな	5	2cm
根深ねぎ	5	小口切り
かつお節	1	だしをとる
さば節	1	だしをとる
こいくちしょうゆ	5	
清酒	1	
食塩	0.5	
水	110	
(出来上がり目安量)		160g

- 大量調理時の作り方と調理のポイント**
- ①絹ごし豆腐はつぶし、だんご粉と合わせてこねる。
 - ②釜で鶏肉を空炒りした後、予定の水量のだし汁を入れ、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
 - ③沸騰したらまいたけを入れる。おおよそ調味する。
 - ④一口大にだんごを丸め、平たくつぶして釜に入れる。
 - ⑤だんごは煮えてくると浮いてくる。
 - ⑥調味し、みずな、ねぎを加える。
- ポイント**
- ・なめらかなだんごになるようによくこねます。
 - ・木綿豆腐だと少しざらつきがありますが、豆腐の味も楽しめます。
 - ・固さは米粉で調節します。
 - ・煮過ぎるとだんごがどろどろになりますので気をつけます。
 - ・まいたけをしいたけにしてもおいしいだしが出ます。