

だご汁



エネルギー	127kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	2.3g
塩分	1.27g

豆腐入りの白玉団子にすることでモチモチとした柔らかい団子になります。具はあるもので、いろいろな野菜を加えて下さい。味噌を醤油味に変えてもおいしくいただけます。

伊万里有田共立病院 管理栄養士

〈材料〉1人分量

鶏もも肉	10g
里芋	20g
大根	20g
ごぼう	10g
人参	5g
こんにゃく	10g
小ねぎ	3g
油	0.5g
白玉粉	15g
豆腐	15g
だし汁	120g
味噌	10g

〈作り方〉

- ①鶏もも肉、こんにゃく、里芋は角切りにする。大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにする。小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに白玉粉と豆腐を入れて、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。小さく丸めて、沸騰した湯で茹でる。浮き上がってきたら冷水にとって水気をきる。
- ③鍋に油を熱し、鶏もも肉、こんにゃく、大根、人参、ごぼうを炒め、だし汁を入れる。沸騰したら里芋を入れる。火が通ったら味噌を溶き、②の団子を入れる。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす。

だご汁



エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.2g
塩分	1.0g

団子はお湯でこねることで柔らかく、スキムミルクが入ってカルシウムも多くとれます。野菜もたくさん入って良いですよ。

別府整形外科 栄養士

〈材料〉1人分量

薄力粉	10g
スキムミルク	2g
湯	適量
さつまいも	15g
白菜	25g
大根	10g
板こんにゃく	10g
人参	5g
干しいたけ	1g
だし汁	100g
薄口しょうゆ	5g
食塩	0.1g
根深ねぎ	5g

〈作り方〉

- ①さつまいもは角切り、大根、人参はいちょう切り、白菜は約2cm幅に切り、板こんにゃくは薄くスライスする。
- ②干しいたけは水で戻して薄くスライスする。
- ③薄力粉とスキムミルクは、ボウルに入れお湯を少しずつ入れながら耳たぶぐらいの柔らかさまでこねる。
- ④鍋にだし汁、しいたけ、大根、人参、さつまいも、こんにゃくを入れ火が通るまで煮る。
- ⑤火が通ったら、③を一口大に丸めて入れる。
- ⑥団子が煮えたら、白菜と小口切りにした根深ねぎと調味料を入れ煮る。
- ⑦白菜、根深ねぎに火が通ったら出来上がり。