

かぼちゃの だんご汁

栄養価(1人分)

エネルギー	318 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	10.5 g
炭水化物	43.0 g
食物繊維	6.3 g
塩分	2.2 g
カルシウム	82 mg



材料(4人分)

薄力粉	100g
水	80g
鶏もも肉	120g
里いも	160g
ごぼう	80g
にんじん	80g
干しいたけ	4枚
油あげ	20g 1枚
ねぎ	40g
かぼちゃ	160g
大根	100g
油	15cc 大さじ1
だし汁	600cc 3カップ
みそ	60g

作り方

- ① 薄力粉に水を加減しながら入れて、よく捏ねる。
- ② 生地に粘り気が出て、耳たぶほどの硬さになったら、生地を丸くまとめ、ぬれ布巾をかけ、しばらくねかせておく。
- ③ 材料は、どれも同じ大きさになるように切りそろえる。
- ④ 鍋に油を入れて鶏肉を炒める。
次にごぼう、にんじん、里いも等のその他の材料を入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、②のだんごを入れ、みそを入れる。

ひとくちメモ

小麦粉に約50%の水を加えて捏ねると、粘弾性のある塊となり、これがドウである。これに塩を加えると生地を引き締めて粘弾性が増加する。うどんやそうめんに食塩を加えるのと同様である。また、味噌は、酸やアルカリの添加によってpHが変動しない緩衝能をもっているため、味噌汁の実には色々な材料を用いることができる。

