



今夜の一品にいかがですか？

秋鮭のふんわり団子汁

<材料 4人分>

- ・秋鮭（生） 200g
- ・豆腐（絹ごし） 20g
- ・酒 10ml
- ・生姜 12g
- ・油 6g



- ・大根（または、かぶ） 80g
- ・人参 60g
- ・しいたけ（生） 40g
- ・ごぼう 40g
- ・こんにゃく 20g
- ・白菜（または、かぶの葉） 100g
- ・青ねぎ 40g
- ・水 600ml
- ・味噌 30g

<作り方>

- ① 生姜は、短めの千切りにする。
- ② 大根、人参、しいたけ、ごぼう、白菜は形をそろえて切る。
- ③ こんにゃくは、手でちぎりさっとゆでる。
- ④ 青ねぎは、3cm程度に切る。
- ⑤ 鍋に、油を入れ生姜を香りが出る程度に炒める。
- ⑥ ②、③の野菜を入れさっと炒めたら水を加え沸いてきたら火を中火にしコトコトと炊く。
- ⑦ 秋鮭を身から皮を取り除き、包丁で細かくたたく。
- ⑧ ボウルに、⑦、豆腐、酒を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑥の鍋の野菜がやわらかくなったら、⑧をスプーンで団子にしながらいれていく。
- ⑩ ねぎを入れ、団子がふわっと上がってきたら味噌を加える。
- ⑪ 器に盛りつけ、お好みで一味・七味等を加えていただく。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
112	11.2	3.9	1.0

秋鮭のねばりを利用して子どもから大人まで食べやすい団子にして食べてみましょう。生姜・根菜類を入れて体が温まる一品です。団子は、お鍋にもご利用下さい。

