



新潟県
ガス協会賞

米粉団子入り越後汁

長岡市 大野知江子

●作り方

- ①あおさは、細くなるように、もむかちぎり、少量の水で戻す。米粉、あおさを混ぜ、少量ずつ水を加え混ぜる。8等分し団子を作る。白玉団子を作る要領で。(1人2粒程度)
- ②人参、大根、かまぼこはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鮭は2cm角切りにして煮る。団子、つきこんにゃくも入れる。
- ③すりおろしたれんこん、しょうがを入れ煮たせ、しょうゆで味をととのえる。
- ④片栗粉を水でとき、とろみをつける。
- ⑤ゆでた青菜をのせる。

●材料／4人分

米粉	30g
あおさ	1g
水	適量
人参	25g
大根	90g
かまぼこ	30g
つきこんにゃく	30g
鮭	80g(1切)
油揚げ	20g
れんこん	30g
しょうが	4g
しょうゆ	20cc
片栗粉	2g程度
だし汁(かつお)	600cc
青菜(小松菜)	20g

栄養価
(1人分)

エネルギー	103kcal	炭水化物	10.8g
たんぱく質	7.4g	食塩相当量	0.9g
脂質	3.2g		