

じゃがもち汁



Point

もちもちしたじゃがもちボールが入った、和風のあっさりした汁物です。給食では人気メニューの一つです！

- ① じゃがもちボールを作る。茹でるためのお湯を沸かしておく。皮をむいたじゃが芋を一口大程度の大きさに切り、水でぬらしてから耐熱容器に入れて、ラップをして3分程度加熱する。
- ② ①をなめらかになるまでフォークなどでつぶす。ボウルに片栗粉、水、食塩を混ぜておき、つぶしたじゃが芋を加えて、手でよく混ぜる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸め（この分量で12個分くらい）、茹でる。浮き上がってから1～2分茹でて、水をきっておく。
- ④ にんじんと大根は薄いいちょう切りに、ねぎは小口切りにする。油揚げは細切りに、なるとは薄いなめ切りにする。
- ⑤ 鍋に600ml程度のお湯を沸かし、じゃがもちボール以外の材料を茹でる。
- ⑥ 材料に火が通ったら、じゃがもちボールと調味料を加え、味をととのえてできあがり！

材 料 (約4人分)

じゃがもちボール(※)

・皮をむいたじゃが芋	50g
・片栗粉	40g
・食塩	ひとつまみ
・水	40g

豆麩 3g

にんじん 60g

だいこん 80g

油揚げ 1枚

なると 1/6本

ねぎ 20g

和風だしの素 小さじ1と1/2

うすくち醤油 大さじ1

こいくち醤油 小さじ2

本みりん 小さじ1/2

料理酒 小さじ1/2