



このレシピで
約108g
の野菜がとれます

ごう お嫁さんだんご汁

【材料2人前】



もち米粉（白玉粉）・・・50g
水・・・・・・・・・・50g弱
豚肉・・・・・・・・・・75g
サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

ゴボウ・・・・・・・・20g
ニンジン・・・・・・・・30g
ダイコン・・・・・・・・150g
タマネギ・・・・・・・・40g
干しシイタケ・・・・5g
青ネギ・・・・・・・・1/2本
みそ・・大さじ1と1/2
だし・・・・・・・・2カップ



その昔、お嫁さんを“おごうさん”と呼び、母乳がたくさん出るように、赤ちゃんが元気に育つように願い、このだんご汁を作ったそうです。家族の愛がいっぱい詰まったレシピです。

レシピ/家根内 清美（食生活改善推進員）

- 1 だんごを作る。もち米粉は水を少しずつ加えて耳たぶの固さになるまでこねて、ひと口大に丸める。
- 2 鍋に湯を沸騰させ、だんごをゆで、水にさらしておく。
- 3 豚肉や野菜は食べやすい大きさに切る。干しシイタケは水で戻して石づきを取り、うす切りにする。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、ゴボウ、ニンジン、ダイコン、タマネギ、シイタケの順に加え、照りが出るまで炒める。
- 5 4にだしを加え、野菜が煮えたら2のだんごを加える。ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れ、ネギをちらして完成！

