

喜麻市の食材を使ってチャレンジ!

# カンタンクッキング

Vol.03  
団子汁

レシピの提供: 食生活改善推進会

## 材料(4人分)

大根	100g
人参	1/2本
れんこん	100g
ごぼう	1/3本
里芋	200g
★だし汁	3カップ
★薄口しょうゆ	大さじ1.5
★みりん	大さじ1/2
★塩	少々
◆小麦粉	3/4カップ
◆米粉	1/4カップ
◆水	50ml

1 野菜は食べやすい大きさに切る。

2 ★を鍋に入れて煮立たせ、①を入れる。

3 ◆をよくまぜ、練ったから少しずつ手でちぎって鍋に入れる。

4 中火で10分加熱する。



## 1人分の栄養量

▶エネルギー193kcal ▶たんぱく質5.4g ▶脂質0.6g  
▶炭水化物45.8g ▶食塩相当量1.4g

## 食生活改善推進会より

昔の稲刈りは、今のような機械はなかったため、親戚や近所の人に手伝ってもらい、手で刈っていました。そのため、食事は大勢で食べられ、割と簡単にできて栄養のあるものを作っていました。団子汁もその一つで、小麦粉だけでも良いですが、少しもち粉や米粉を加えることでより美味しくなります。野菜はあるもの何でもよいです。