

# 白玉団子汁

汁物

105kcal / 脂質2.2g / 塩分0.8g



## ワンポイント

白玉粉に豆腐やスキムミルクを加えて作ると、カルシウムアップに、ゆでてつぶしたかぼちゃを加えて練ると黄色い団子ができます。



### 材料(4人分)

- ・ 白玉粉 ..... 60g
- ・ 水 ..... 大さじ4
  
- ・ 鶏肉 ..... 60g
- ・ かまぼこ ..... 40g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ はくさい ..... 100g
- ・ 干しいたけ ..... 1枚
- ・ 白ねぎ ..... 20g
  
- 〈だし〉
- ・ こんぶ ..... 5cm角
- ・ かつお節 ..... 8g
- ・ 水 ..... 360ml
  
- ・ しょうゆ(うすくち) ..... 大さじ1
- ・ 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① 白玉粉、水を合わせ、耳たぶくらいのかたさにこね、団子を作り、ゆで、浮き上がったら水冷する。
- ② 鶏肉はこま切れにする。かまぼこは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ③ はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)にし、白ねぎは小口切りにする。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑤ だしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、にんじん、干しいたけ、はくさいの茎を入れ、煮る。
- ⑦ かまぼこ、白玉団子、はくさいの葉を入れ、煮る。
- ⑧ しょうゆで調味し、白ねぎを加えて煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。

### … 白玉粉 …

白玉粉はもち米を加工した粉です。もち米を水洗後、一晩水に浸してから水切りし、水を加えながら挽きます。その乳液の、沈殿したものを圧搾脱水し、天日乾燥させて作ります。寒ざらし粉とも言われます。お米を使った粉は、いろいろな種類があります。上新粉は、うるち米を精白し、水に漬けて粉碎し、乾燥して作ります。白玉粉に比べて、粘りやまろやかさが少なく、歯ごたえの強さをいかしたおだんごに向きます。他にももち米が原料のもち粉や道明寺粉があります。