



南瓜団子汁

： 作り方 ：

[こども一人分]

- だし汁 各家庭の
だし汁 適量
- 味噌 7g
- 南瓜 20g
- A | • スクミル 2g
- | • 白玉粉 10g
- 鶏もも肉 10g
- 人参 40g
- ごぼう 4g
- 長葱 5g

作りやすい分量に変更
して下さいね！

1. 南瓜は皮を剥いて種を取り、煮て水気をきっておき、鶏肉は一口大、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、長ネギは小口切りにしておく
2. Aの材料を粉の状態に合わせておく
3. 鍋にお湯をわかし、ごぼう、人参、鶏肉を煮る
4. つぶした南瓜と3を合わせて水分を加えて固さを調節しながら練る
5. 3にだし汁を入れ、4を団子にして入れる
6. 5を味噌で味を整え、長葱を加えてひと煮立ちさせる