

米粉のかぼちゃ団子汁

<材料> 約6人分(大人)

かぼちゃ	150g	湯	600cc
米粉	60g	けずり節	15g
ごま油	小さじ1.5	塩	2g
しめじ	50g	しょうゆ	20g
ごぼう	40g	七味唐辛子	0.04g
生しいたけ	40g		
長ねぎ	60g		

<作り方>

- ① しめじは房をほぐし、ごぼうはさがきにする。しいたけは半分、長ねぎはななめ切りにする。
- ② けずり節でだしをとる。
- ③ かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、蒸す。米粉と合せ、一口大の団子を作る。
たっぷりの湯で茹でる。
*表面に浮いてきたら、1分程茹でる。
- ④ 鍋にごま油を入れ、ごぼう、しめじ、生しいたけを炒め、出し汁と長ねぎを入れる。
沸騰したら、塩、しょうゆで調味し、茹でておいた団子を入れる。
- ⑤ 器に盛り、七味唐辛子をふって供する。

【備考】

☆こんにゃく、さといも等を加え、けんちん汁のように作るのも美味しい。

