

カボチャの水団(すいとん)



〔4人分〕

- ・ カボチャ(正味) 250g
- ・ 小麦粉 50g～
- ・ 水 適宜
- ・ 鶏もも肉 100g
- ・ 好みの野菜

大根	ニンジン	コンニャク
ささがきゴボウ	シイタケ	
- ・ 出汁 600cc
- ・ ごま油 適宜

〔調理の手順〕

- ・ 皮と種を取り除いたカボチャを蒸してから裏ごししておく
- ・ ボールにカボチャを入れ、小麦粉をふり入れて混ぜ合わせる
- ・ 水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにしてウズラの卵くらいの大きさに丸める
- ・ 鍋に熱湯を沸かしてかぼちゃを下茹でする

(蒸したかぼちゃの水分によって水の加減をしてください)

- ・ 鍋にだしを入れ、一口大に切った鶏肉と野菜を加えて煮て火が通ったらしょう油 塩 酒 みりんで味をつけ、下茹でした団子を加え中まで火が通ったら出来上がり
- ・ お好みでごま油を加え、細ネギの小口切りなどをトッピングする