

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
- ・水を少しづつ加え、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