



黒米のだご汁

材料(4人分)

ごぼう・・・40g にんじん・・・40g だいこん・・・120g
さつまいも・・・40g ねぎ・・・20g 青梗菜又は水菜・・・適量
しょうゆ・・・適量 塩・・・少々

[A] 干しシイタケのもどし汁・・・1カップ

だし汁・・・2カップ(こんぶ・いりこを一晩水につけておく)

酒・・・大さじ3

[B] 小麦粉・・・100g 黒米粉・・・30g 水・・・適量

作り方

- 1 [B]を混ぜ合わせ、よくこねる。
- 2 ごぼうはさがきにして水につけておく。
- 3 にんじん、だいこんは、たんざく切りにする。
- 4 しいたけは、3mm厚さに切り、ちんげんさいは適当な大きさに切っておく。
- 5 [A]で、2、3、4を煮えにくいものから順に入れて煮て、1を手で伸ばしながらちぎって入れ、しょうゆ、塩で味をつける。
(※しょうゆのかわりに、味噌で味をつけてもよい。)