

いもたき



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

<2人分>

栄養価(1人分)	
エネルギー	364kcal
食塩相当量	4.3g



材料	数量
さといも	350g
塩(もみ洗い用)	適量
にんじん	60g
厚揚げ	40g
こんにゃく	50g
鶏肉(ぶつ切り)	100g
白玉粉	35g
白玉粉に加える水	目安: 粉と同量
干しいたけ	6g
水	500ml
うすくち醤油	40g(大さじ2・1/5)
みりん	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)
塩	2g(小さじ1/3)



① さといも(一口大の小芋、そうでなければ食べやすい大きさに切る)は皮を取り、塩でもみ洗いして米のとぎ汁または熱湯で軽くゆでる。



② 白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶの固さ程度になったものをこねて団子にする。熱湯に入れて、浮き上がってきたら冷たい水を張ったボールに入れ、冷まして水けをきる。



③ 干しいたけは分量の水でもどし、大きくそぎ切りにする。
★干しいたけのもどし汁はこの後だしとして使用するためとっておく。



④ にんじんは適当な大きさに切る。厚揚げは熱湯でゆでて油抜きし、ザルに上げてから切る。こんにゃくは一口大に手でちぎる。



⑤ 鍋に③の戻し汁400mlとAの調味料を入れて沸かし、にんじん、厚揚げ、しいたけ、鶏肉を加えて煮立たせる。さといもとこんにゃくも加え、煮る。いもが柔らかくなったら②をくわえ、ひと煮立ちさせる。

ポイント
干しいたけのもどし汁をそのままだしに使用します。
「A」は他に…「めんつゆ」「だし醤油」で代用が可能です。