

# 🍴 だまこ汁



## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.2	
鶏もも小間	10	
酒	1	
水	120	だしをとる
昆布	0.5	↓
かつお節	3	↓
人参	8	いちょう切り
大根	15	いちょう切り
みりん	1	
うすくちしょうゆ	2	
食塩	0.6	
だまこ餅(冷凍)	30	
長ねぎ	8	小口切り
小松菜	10	ざく切り

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

## <作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② サラダ油で鶏肉を炒め、酒を振っておく。だし汁を加え、人参と大根を軟らかくなるまで煮る。
- ③ だまこ餅と調味料を入れて加熱する。
- ④ 長ねぎと小松菜を加える。
- ⑤ 味をととのえて出来上がり。

## <栄養士からのコメント>

だまこ汁は秋田県の郷土料理です。鶏肉や野菜を煮込んだ汁に、ご飯をつぶして丸めただまこ餅という団子を入れた汁物です。秋田県では寒い時期の定番料理として親しまれています。秋田名物の「きりたんぼ」よりも簡単に作ることができるので、ご家庭でも気軽に楽しむことができます。

### 【だまこ餅の作り方】

米は少しかために炊いたご飯を熱いうちに粒感が残る程度までつぶし、ピンポン玉の大きさに丸める。きりたんぼはその後焼きますが、だまこは焼かずにそのまま鍋に入れるので、とても簡単です。

