

雑煮風里いも団子

東南置賜地区農村生活研究グループ協議会



材料 / 4人分

里いも	300g
米粉	100g
白玉粉	50g
鶏もも肉	小1枚
ごぼう	1本
なす干し	10g
打ち豆	少々
紅大豆	少々
みつば	適宜

用具

マッシャー（里いもをつぶすもの。なければ何でもよい）・ボウル・はかり

作り方

- ① 里いもはゆでてつぶす。
- ② ①に米粉と白玉粉を少しずつ混ぜ、団子を作る。
- ③ なす干しは水にもどし、2回ほどゆでこぼす。
- ④ ごぼうもゆでる。鶏肉は一口大に切る。
- ⑤ 打ち豆はさっと洗い、紅大豆はゆでておく。
- ⑥ ③～⑤のなす干し、ごぼう、打ち豆と鶏肉をすべて一緒に鍋に入れて味をつけ、最後に②の里いも団子と紅大豆を入れる。
- ⑦ 盛り付けたら、みつばなどで飾る。



ポイント

里いもは熱いうちにつぶし、米粉、白玉粉を少しずつ混ぜる。

参考

鍋物の際の、うどんの代用にもできる。ほとんど煮崩れせず、もちもち感がある。米粉が入っているので、食事として食べることができる。