

10月  
のしし



だんごに豆腐を  
加えると、  
白玉が冷めても  
あまりかたく  
なりません♪

## 豆腐のおだんご汁

### ●材料(4人分)

木綿豆腐100g	白玉粉80g	にんじん60g	ごぼう60g
鶏肉120g	しいたけ60g	ねぎ約1/2本	だし汁4カップ
しょうゆ大さじ2	酒大さじ2と1/2	塩小さじ1/2	

### ●作り方

- ①豆腐は水気を切り、よくつぶす。
- ②にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、しいたけはせん切り、ねぎは斜め切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③①の豆腐に白玉粉を入れ、粉がなくなるまでよくこねる。
- ④だし汁ににんじん・ごぼう・しいたけ・鶏肉を入れて煮る。
- ⑤④の具が煮えたら酒を加え、③のだんごを1個ずつ丸めて入れる。
- ⑥最後にねぎを加え、しょうゆ・塩で味付けする。

### 効用

ごぼうは食物繊維を豊富に含むため、便秘の解消に効果があり、大腸がんの予防に役立ちます。



リハビリ南東北福島 栄養管理課