

具材いっぱい!塩分控えめ ヘルシーガタン

具材はなんでもOK!
肉と魚介、山菜が入るとおいしさUP!

材料 4~6人分

【具】		【スープ】	
豚バラスライス	2枚	だし汁(昆布・かつお)	800cc
ふき	1本	鶏がらスープの素	大さじ1
山菜ミックス	1袋(100g)	塩	小さじ1/2
シーフードミックス	120g	酒	大さじ1
しいたけ	2個	醤油	大さじ1
なると	1/3本	こしょう	少々
白菜	80g	片栗粉	大さじ4
人参	40g	ごま油	小さじ1
卵	1個	【だんご】	10~15個
長ねぎ	40g	白玉粉	25g
ちくわ	1本	絹豆腐	40g

🍷だし汁づくり🍷

★鍋に分量の水と昆布(20cm2本)を入れて10~20分置き、フタはしないで弱火で火にかける。沸騰した中に、かつお節(20g)を入れる。

アクは取り除き、再沸騰したら火を消してそのままかつお節が沈むのを待つ。ザルで濾して出来上がり! (※だし用パックにかつお節を入れたら濾さなくてOK♪) だしをとるのが大変な場合はだしの素でもOK

※だしをとった昆布も食べちゃうよ! 細切りにしておこう!

◎だんごづくり◎

白玉だんごはおやつにもおすすめ♪あんこやフルーツ缶、アイスと一緒に食べても美味しいよ! 豆腐が入っているから柔らかくて食べやすい♪

①白玉粉・豆腐をボウルに入れ手でよく捏ねて、ひとかたまりにして10分程度生地をねかせる。耳たぶくらいの柔らかさが目安。

○ 作り方 ○

①とにかく食べやすい大きさに切る!! (例: 豚肉と白菜は1cm幅の細切り、人参は1cm幅の短冊切り、ふきとちくわは5mm幅の輪切り、なるとはいちょう切り、しいたけは薄切り、長ネギは斜め切り。)

②シーフードミックスと山菜ミックスは袋から出しておく。

③だしの入った鍋に具材とだんごを入れて煮る。

※だんご: 一口大にちぎって真ん中にくぼみをつけて火を通す。

④火が通ったら調味料を加え、味をととのえる。

⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を鍋の中に回し入れ蓋をする。

⑥仕上げにごま油、こしょうを加えて出来上がり!