



はんぺん団子のスープ、彩りきんぴら



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(北郷地区)
提供月：平成30年3月



はんぺん団子のスープ 作り方

- ①はんぺん、エリンギ、セロリは全てみじん切りにする。
- ②①に塩、卵を加えて手で握る様に混ぜ、更に片栗粉を加え混ぜる。
- ③大さじ1程度ずつラップで包んで巾着のように絞り、器に入れてレンジで1～2分。
- ④鶏ガラスープを作り、その中に団子を入れ、黒こしょうと青菜を浮かべる。



彩りきんぴら 作り方

- ①ごぼうはよく洗い、包丁でささがき、さっと水にさらして水気をきる。
- ②ちくわは斜め薄切りにする。
- ③ピーマンとパプリカを細切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、ごぼうを入れて中火で炒める。
- ⑤ちくわを加えてさっと炒め、濃つゆの素を入れる。
- ⑥ピーマンとパプリカを加えて色が変わらない程度に絡ませ、鷹の爪を適量入れる。



はんぺん団子のスープ 材料 (4人分)

はんぺん	1枚
エリンギ	2本
セロリ	1/2本
塩	少々
卵	1個
片栗粉	小2
鶏ガラスープの素	小3
お湯	600cc
黒こしょう	少々
青菜	少々



彩りきんぴら 材料 (4人分)

ごぼう	1本
ちくわ	4本
ピーマン	1個
パプリカ (赤・黄)	各1/4個
ごま油	大1
濃つゆの素	大3
鷹の爪	適量