

つんきいだごじる



エネルギー
225kcal

たんぱく質
5.2g

塩分
1.1g

材料（6人分）

小麦粉	200 g
湯	300 ml
かぼちゃ	100 g
さといも	小1個
じゃがいも	小1個
にんじん	小1/2個
なす	1/2本
くじら	70 g
小ねぎ	5本
みそ	60 g
水	1000 ml

【作り方】

- ①野菜をすべて乱切りにし、さといも、じゃがいも、なすは水につける。
- ②くじらは湯通しし、適当な大きさに切っておく。
- ③大きな鍋に水を入れてにんじん、じゃがいも、さといも、くじら、かぼちゃの順に入れて煮る。8割程度煮えたら、なすを加えて煮る。
- ③ボウルに小麦を入れ、熱い湯を注いで耳たぶの固さに混ぜる。一口大にちぎり、鍋に落とし入れる。
- ④煮立ったみそを溶いて加え、小口切り的小ねぎを散らす。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

季節の野菜を豊富に使ったみそ仕立ての汁物料理で、夏から秋にかけてよく食べられています。栄養バランスもよく、主食と主菜をかねる料理です。

クジラのかわりに豚肉を使ってもおいしくいただけます。