



九州
エリア

だご汁

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター

君野イマ



大根や、にんじん、里芋、れんこんなど根菜類がたっぷり!そのため、腸内環境を整える食物繊維も豊富です。また、青ねぎの硫化アリルが、血流を促進し体の末端からポカポカと温まります。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター

君野ミライ

【材料】4人分

<だし>

鶏ガラスープ …… 8カップ
酒 …… 大さじ1
赤酒 …… 大さじ2
薄口しょうゆ …… 大さじ2

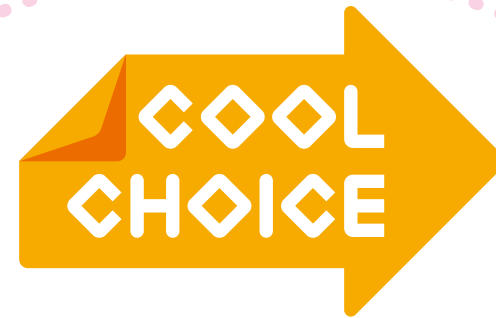
<具材>

大根 …… 100g
にんじん …… 50g
里芋 …… 8個
れんこん …… 150g
だご粉(小麦粉) …… 200g

ぬるま湯 …… 1/2カップ
干しいたけ …… 20g
鶏もも肉 …… 100g
えび …… 8尾
油揚げ …… 1枚

青ねぎ …… 1本
もやし …… 200g
青菜 …… 1/4束
(ほうれん草や小松菜等)
かたくり粉 …… 大さじ1
水(水溶性片栗粉用) …… 大さじ2

- 鍋に、鶏ガラスープ、酒、赤酒、薄口しょうゆを加え、弱火にかける。
- 大根は半月切り、にんじん、れんこんは輪切りにする。青ねぎは斜め切り、里芋は皮をむき1口大に切る。鶏もも肉は1口大に切り、干しいたけは水で戻し薄切りにする。※戻し汁は使うので残しておく。
- 青菜は、食べやすい大きさに、油揚げは油抜きをして2cm幅に切る。えびは殻をむいて背ワタをとる。
- 片手鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を加え、大根、にんじん、里芋、れんこん、鶏もも肉をさっと下ゆでし、ざるに上げる。
- ポウルに、だご粉、ぬるま湯を少しずつ加え、よくこねて耳たぶくらいの柔らかさになったら、ラップをし30分寝かせる。
- ①に④で下ゆでした具材と干しいたけと、干しいたけの戻し汁を加え、強火で3分ほど煮立たせる。
- ⑥にえび、油揚げ、青ねぎ、もやし、青菜を加えて中火で3分ほど煮込み、水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。



賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動
「COOL CHOICE」の取組の一つとして、
暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

ウォームビズ

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、

あたたまりましょう!



クールチョイス

検索

 **環境省**
Ministry of the Environment