



いも団子汁



いも団子（いももち）は家庭でも簡単に作れる北海道の郷土料理の一つです。一般的には焼いて、甘辛いたれと絡めて食べるおやつとして人気がありますが、揚げたり、汁ものに入れたり、さまざまな調理方法があります。

汁ものに入れるともちもちとした食感がおいしく、ボリュームも出ておすすめです。



材料（4人分）

いも団子	
※じゃが芋	200g（1～2個）
※片栗粉	40g
※塩	ひとつまみ
人参	5cm
油揚	1/2枚
長葱	15cm
鶏むね肉	100g
めんつゆ（3倍希釈）	大さじ1と1/2
液体合わせだし	小さじ1
粉末和風だし	小さじ1
減塩醤油	小さじ2

切り方

いちよう切り
短冊切り
小口切り
薄切り

作り方

- ※の材料でいも団子を作る。
じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り、茹でる。
芋が柔らかくなったら、ゆで汁を捨て、熱いうちに形がなくなるまで潰す。
片栗粉と塩を加えてよくこね、好みの大きさに丸めておく。
- 油揚は油抜きしておく。
- 鍋に水700mlを入れ、粉末和風だしで出汁をとる。
- 人参、鶏肉を入れ煮る。
- 1で作ったいも団子を加えさらに煮る。
- アクを取り、油揚を入れる。
- いも団子が浮いてきたら、液体合わせだし、めんつゆ、減塩醤油を加える。
- 最後に長葱を入れたらできあがり。

