

○にしわき好いとん レシピ表

使用材料(4人分)	使用量	
白玉粉	120g	
小麦粉	40g	
金ゴマ(すりごま)	大さじ3	
れんこん	80g	
白菜	8枚	
大根	1/4本	
人参	1/4本	
椎茸	8個	
長ネギ	2本	
春菊	8株	
百日鶏もも肉	200g	
だし汁	1000cc	
A	醤油	適量
	酒	適量
B	味噌	適量
	金ゴマ(すりごま)	適量

調理方法

- ① 白玉粉と小麦粉と金ゴマをよく混ぜる。
- ② ①に水の代わりに、れんこんのすりおろしたものを入れる。
- ③ ②を耳たぶの柔らかさになるまで練り合わせる。
- ④ ③を一口サイズに丸めて、真ん中をへこませる。
- ⑤ 野菜と鶏のもも肉は、食べやすい大きさに切る。

- 鍋にだし汁と好みに醤油味A、味噌味Bを選び合わせ、沸騰したら、④と⑤を加えてよく火を通せば完成。

