

もっちり☆ニヨッキ

 応募者

越前市 高島 慧さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料 (4人分)

米粉	150 g
じゃがいも	200 g
お湯 (混ぜる時用)	100 cc
塩 (茹でる時用)	適量
お湯 (茹でる時用)	適量
コンソメスープ	
人参	50 g
玉ねぎ	100 g
コーン	50 g
水	600 cc
コンソメスープの素	2.5 個

ワンポイント

- ・もっちりしているので食べごたえがあり、スープの具として大活躍!!
- ・子どもと一緒に楽しみながら作れる。
- ・今回はコンソメスープの具としました。
- ・沢山作って、作りおきしておくと便利。

作り方

- 1 茹でたじゃがいもをつぶし、米粉とお湯を入れてよく混ぜる。
- 2 棒状に形成後、一口大の大きさに切りわけ、丸めてフォークの背で型をつける。
- 3 塩を入れたお湯で茹で、浮いてきたら取り出して完成。
- 4 コンソメスープなどに入れて食べるとおいしい。

きく団子入りこづゆ

 応募者

越前市 田中 夏枝さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料 (4人分)

米粉	100g
絹豆腐	100g
片栗粉	10g
茹で食用菊	1.5g
干しいたけ	4枚
しらたき	100g
人参	100g
大根	100g
里芋	300g
しめじ	1/2パック
出し汁	4カップ
塩	少々
酒	大さじ2
うす口しょうゆ	大さじ2

ワンポイント

絹豆腐入りの団子はもっちりやわらかいです。

作り方

- 1 干しいたけは水に戻してうす切りにする。戻し汁は残しておき、出し汁と共に使う。
- 2 しらたきは3cm長さに切り、熱湯でさっと茹でザルに上げておく。
- 3 人参・大根・里芋は皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、熱湯で約10分茹でる。
- 4 米粉・豆腐・片栗粉をボールの中でよく混ぜ、こね、さらに食用菊を入れて混ぜて生地を作り12個に丸めておく。
- 5 鍋に出し汁(しいたけの戻し汁も加えたもの)を入れ、しいたけ、しらたきを入れ中火にかけアクが出たらアクを取る。
- 6 人参・大根・里芋・団子を入れて調味料のうす口しょうゆ、酒で味付けし、しめじを加え中火で5分間煮立て塩で味を整える。

さつまいもの 団子っ子

 応募者

越前市 久野 朝子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



さつまいも	700g
米粉	200g
黒砂糖	100g
人参	50g
ごぼう	50g
うす揚げ	1枚
三つ葉	適量
出し汁	150cc
味噌	150g

ワンポイント

米粉で汁にとろみがついて、冷めにくい汁物です。

作り方



- 1 人参、ごぼうは細かい乱切り、短冊切りにしたうす揚げと味噌を加え出し汁で煮る。
- 2 さつまいもは皮をむき、茹でてつぶし2等分にわける。
- 3 半分を鍋にかけ黒砂糖を入れてよく練る。冷めたら16等分にする。
- 4 残りの半分に米粉を少しずつ加えてこねる。耳たぶ程度の硬さになったら16等分にして伸ばし、③を包み形を整える。
- 5 沸騰した①に④を入れて浮き上がったら器に盛り、三つ葉を散らす。

野菜畑のだんご仲間 和風スープ

 応募者

落井 真知さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



米粉	100g
もち粉	100g
人参	100g
かぼちゃ	100g
ブロッコリー	100g
枝豆	100g
豆腐	100g
長いも	500g
玉ねぎ	
オクラ	
和風スープ	
本だし	
白だし	

ワンポイント

野菜の優しい色どりが楽しいスープです。

作り方



1 団子

長いも、野菜は下ゆでしておく。野菜と豆腐はそれぞれ100gと、ともにフードプロセッサーにかける。

2

米粉各20g・もち粉各20gを野菜と豆腐に加えて、こね合わせる。塩少々混ぜる。

3

適当なやわらかさになったらまるめて、たっぷりのお湯で茹でる。団子ができあがる。

4

スープは玉ねぎをみじん切りにし、水に入れた鍋に本だし、オクラのスライスを入れ沸騰したらアクを取り、白だし他で調味し和風スープを作り、そこに野菜畑のだんごを入れる。