

# 12月18日3年生

豆腐団子のとろろ鍋

かぼちゃプリン

ごはん



## 【豆腐団子のとろろ鍋】

<材料・2人分>

- ◎絹ごし豆腐 1/4丁 ◎小麦粉 1カップ  
◎鶏もも肉 小1枚 ◎白菜 1/4個 ◎山芋 100g ◎大根 1/8本 ◎人参 1/8本  
◎舞茸 75g ◎だし 2 1/2カップ  
【A】◎塩 小1/2 ◎醤油 大1/2~1 ◎みりん 大1

<作り方>

- ① ボウルに豆腐だんごの材料を入れ、木べらなどで、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ② 鶏もも肉は、大き目の一口大に、白菜はざく切りに、人参、大根は輪切りに、山芋は皮をむき、すりおろす。舞茸はほぐし、熱湯でサッと茹でる。(スープが黒ずまないように)
- ③ 鍋に、カップ2とAを入れて煮立て、鶏肉をいれ再び煮立ったら①をスプーンで落とし入れる。だんごが浮き上がってきたら、白菜とまいたけを加えてサッと煮る。
- ④ 長いものを流し入れて温め、少しずつ、煮溶かしながら食べる。好みに七味唐辛子を振ってもよい。煮詰まったら、残りのだしを加えて、味を整える。

## 【かぼちゃプリン】

<材料・6個分>

- ◎カボチャ 1/8個 ◎牛乳 225cc ◎生クリーム 150cc ◎卵黄 3個  
◎グラニュー糖 70g ◎シナモン 少々 ◎バニラエッセンス 少々

<作り方>

- ① 種・ワタをとって洗ったカボチャを耐熱皿にのせラップをして、電子レンジ600wで1分加熱し、皮をむいて小さく乱切りにする。
- ② ラップをかけて電子レンジで再び約1分30秒加熱し、カボチャに火を通す。
- ③ フードプロセッサーにカボチャと分量の1/3 (75cc) の牛乳を入れ、攪拌する。
- ④ 鍋に③と残りの牛乳、生クリームを入れ中火にかけ、50度くらいまで温まったら火からはずし、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ ボウルに卵黄とグラニュー糖、シナモン、バニラエッセンスを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に④のカボチャペーストを加え混ぜ合わせたら裏ごしして、プリン液の完成。
- ⑦ 耐熱容器にプリン液を注ぎ、アルミホイルでフタをする。
- ⑧ 容器の1/3程度が浸る量の水を鍋に入れ、沸騰させたら一旦火を止めてから容器を入れて鍋にフタをし、中火で約15分加熱する。