

ねばだごじゅ（だごじる）



エネルギー
255kcal

たんぱく質
6.2g

塩分
1.9g

材料（4人分）

小麦粉（中力粉）	180 g
塩	4 g
水	90ml
くじら（脂身）	50 g
ごぼう	25 g
白菜	200 g
里芋	100 g
ねぎ	25 g
だし汁	1000ml
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① 小麦粉に塩、水を加え、かためにこねる。
- ② のべ板に①を置き、小麦粉をふりながら（打ち粉）麺棒を使って5mmぐらいの厚さにのばす。さらに打ち粉をして、びょうぶ状に折り、端の方から5mm幅に切る。
- ③ くじらは湯通しし、適当な大きさに切っておく。ごぼうはささがき、白菜と里芋は適当な大きさに切っておく。
- ④ 大きめの鍋にくじらと野菜、だし汁を入れ十分煮立てる。②の麺をぱらぱらとほぐしながら落とし入れる。麺が煮えたら(20～30分目安)、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ ねぎを加え器に盛る。

◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。

◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml



びょうぶ状に折りはしから切っていく。

「だご汁を食べると身体があたたまる」と言われ、寒さをしのぐ手段のひとつとして、昔から好んで食べられてきました。だんだん涼しくなる、これからの季節にぴったりです！