

さといも団子ア・ラ・カ・ル・ト (5人分)

福野町農産加工運営協議会

1. 鍋もの

さといも団子	10個
干しいたけ	3枚
ねぎ	2本
人参	小1本
ゴボウ	1本
白菜	100g
鶏肉	100g
調味料 (醤油、みりん、)	



- ① 野菜は、鍋用のたべやすい大きさに切る。
- ② 鳥肉は1口大に切っておく。
- ③ 鍋に調味料を入れて、沸騰させる。
- ④ 鳥肉を入れて沸騰したら、さといも団子、野菜を入れて味を調える。
(さといも団子は、油で揚げたてもおいしい)

2. 茶碗蒸し

卵	3個
干しいたけ	3枚
さといも団子	5個
人参	花形5切
三つ葉	少々
片栗粉	
調味料 (醤油、みりん、塩)	



- ① 卵は椎茸汁を入れ、好みの味付けをする。
- ② しいたけは千切り、人参は花形に切り、三つ葉は茹でる。
- ③ さといも団子は半分にし、まるめて入れる。
- ④ しいたけ、さといも団子、卵汁を入れ、上に人参、三つ葉を飾り蒸す。
(片栗粉であんを作り、上にかけるとおいしい。)

3. さといも団子の唐揚げ

さといも団子	10個
ゴボウ、人参、玉葱	少々
とりの挽き肉	20g
揚げ油	適量



- ① ゴボウ、人参、ネギはみじん切り。
- ② 挽き肉は、塩、コショウで下味をつける。
- ③ さといも団子をつぶし、野菜のみじん切り、とよく混ぜて、油で揚げる。
(甘酢あんかけをかけるとおいしい)

4. おすまし

ゆば	適量
さといも団子	5個
三つ葉	少々
調味料 (醤油、みりん)	

- ① ゆばは、水につけてもどしておく。
- ② 三つ葉は、適当に切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、さといも団子を入れる。
- ④ 浮き上がったら、ゆばと三つ葉を入れて、味を調べて仕上げる。



5. あべかわ団子

さといも団子	15個
きな粉	適量
砂糖	適量
塩	

- ① さといも団子を茹でる。
- ② 砂糖ときな粉を混ぜて、団子にまぶす。
(好みで串に刺してもおいしい)



6. 里芋ぜんざい

さといも団子	15個
小豆	適量
砂糖	適量
塩	

- ① 小豆は軟らかく煮る。
- ② 鍋に小豆と砂糖を入れた汁に、さといも団子を入れる。
(団子のまん中をつぶすと火通りがよい)

