

町制施行 50 周年記念レシピ

「つみっこ」の発祥が練った小麦粉を「摘み取る」の方言がもととなっているというところから、固めの生地を摘み取るタイプのつみっこにしています。

定番のしょうゆ味
上里つみっこ

材料（4人分）

- A { 薄力粉 100g
卵 1個
スキムミルク 大さじ2
塩 2g
水 80cc（硬さ調整のため
最後に加える）

豚肉（バラ） 80g：ざく切り
ごぼう 1/3本（60g）：ささがき後、
水であくぬき
大根 1/4本：5mm幅ちょう切り
人参 小1本：5mm幅ちょう切り
里芋 中2個：皮むき後、
食べやすい大きさに切る

大根（葉） 大根1本分（100g）
：7～8mm幅に切る

こんにゃく 60g：短冊切り
木綿豆腐 100g：さいの目
だし汁 1200cc

- B { 醤油 大さじ2½
酒 大さじ1
塩 少々



エネルギー:309Kcal タンパク質:14.2g
脂質:10.3g カルシウム:194mg 塩分:3.4g

◆作り方◆

- ① 野菜・豚肉など食材を切る。
- ② ボウルにAを合わせてこねて大きくまとめ、
団子の生地を作る。

☆ポイント☆

**つみっこの生地は、粉の状態や卵の大きさによって
とろとろになりがちです。水の量を調節しながら入れましょう。**

- ③ 鍋にだし汁・大根・人参・里芋を入れ火にかけ、煮立ったら、
②の生地を直径2cmくらいの大きさにちぎり、鍋にいれる。
- ④ ③が煮立ったら、豚肉・ごぼうを入れる。
- ⑤ ④が煮立ったら、Bで味付けし、アクを取りながら煮る。
- ⑥ ⑤に大根葉・こんにゃく・豆腐をいれてふたをして煮る。
団子に火が通り、色が変わってきたら、火を止める。
- ⑦ お椀に盛り付けて、ねぎをのせて出来上がり。



②「ちぎれる硬さ」を意識してこねましょう。

カルシウム強化レシピ！

スキムミルクをつみっこにに入れることで、カルシウムが強化出来ます。
味も変わらないため、おすすめ！
また、大根の葉には牛乳の2倍以上のカルシウムが含まれています。
（大根の葉：260mg/100g・牛乳：110mg/100g）

