

# つくってみませんか？

材料はあるものでOK。体があたたまります♪



## <すいとん>

### 材料(4人分)

鶏もも皮なし小間	…	50g
酒(肉にかけておく)	…	小さじ1
にんじん(いちょう)	…	50g
さといも(厚いちょう)	…	100g
干しいたけ(もどしてスライス)	…	5g
油揚げ(油ぬき→短冊)	…	1枚
はくさい(1cmスライス)	…	130g
ねぎ(小口)	…	50g
○しょうゆ	…	大さじ1と1/2
○みりん	…	大さじ1/2
○だし汁	…	3カップ

(給食は煮干しでだしをとりました。顆粒だしを湯でといてもOKです)

## <すいとん>

小麦粉	…	100g
片栗粉	…	50g
水	…	100g



### <作り方>

- ① だしに鶏肉を入れて火にかけ、わいてきたら、あくをとる。にんじん、しいたけを入れて煮て、しょうゆとみりんで味付けする。
- ② さといも、はくさい、長ねぎ、油揚げを入れて煮る。
- ③ すいとんをつくります。  
すいとんの材料をボウルに入れてぐるぐる混ぜる。スプーンを2本使って、ピンポン玉より少し小さいくらいの団子にして、ポトポトなべに入れて煮る。火が通ったらできあがり♪

※ごぼうや、だいこん、しめじ、こんにゃくなど材料はあるものでOKです。

