

すいとん

<材料> (4 人分)

大根	120 g	小麦粉	100 g
人参	50 g	水	150cc
ごぼう	50 g	だし汁	3 カップ
しめじ	50 g	みりん	大さじ 1
鶏肉 (もも)	80 g	薄口醤油	大さじ 2
ねぎ	20 g		

<作り方>

- ① 小麦粉を水でとく
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかける
- ③ かたい野菜から順に切る
ごぼうを薄いそぎ切りにし、鍋に入れる
- ④ 大根の皮をむき、少し厚め (4mm 程) のいちよう切りにし、鍋に入れる
- ⑤ 人参も少し厚め (4mm 程) のいちよう切りにし、鍋に入れる
- ⑥ しめじの軸を切り、長い場合は半分に切る
切ったしめじをほぐしながら鍋に入れる
- ⑦ ねぎを大きめ (2cm 程) の小口切りにしておく
- ⑧ 皮をはいだ鶏もも肉を小さめ (幅 2cm・厚さ 1cm 程) に切る
切った鶏もも肉を鍋に入れる
- ⑨ 野菜が柔らかく煮えたら水で溶いた小麦粉をスプーンで一杯ずつ入れる
- ⑩ 煮て、味付けにみりん・薄口醤油を入れ、火を止めてねぎをちらす

