

すいとん

材料・中学年4人分

かつおだし	500ml
鶏もも肉	80g
ごぼう	20g (5cm)
大根	120g (3cm)
にんじん	30g (3cm)
白菜	40g (葉半分)
小松菜	40g
干し椎茸	2g
油	2g (小さじ1)
酒	8g (大さじ1.5)
塩	2.5g (小さじ半分)
しょうゆ	12g (大さじ1弱)

【すいとん】

薄力粉	60g (大さじ6強)
水	30g (大さじ4)



作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、ごぼうをささがき、大根・人参をいちよう切り、白菜・小松菜を2cmに切り、干し椎茸は戻して薄切りにする。椎茸の戻し汁はとっておく。
- ②薄力粉と水を混ぜて、耳たぶくらいの固さになるように混ぜてすいとん生地を作る。(水分量は固さをみて、調整する)
- ③鍋でかつおだしをつくる。
- ④別の鍋に油を入れ、鶏肉・ごぼう・にんじん・大根の順に炒める。干し椎茸とその戻し汁(記載外)とだし汁(汁全体の合計500mlにする)を加える。
- ⑤②のすいとん生地を食べやすい大きさにちぎって煮る。
- ⑥白菜、小松菜、調味料を加えて、味をととのえる。

昔の給食の再現した際に給食で提供しました。モチモチしたすいとんが好評でよく食べていました。

