

汁物

すいとん (2人分)



具だくさんの汁物で、こころもからだもポカポカに…

1人当り栄養価

1杯 - 95kcal

塩分 1.0g

材 料

小麦粉	50g
水	50cc
塩	少々
大根	30g
にんじん	20g
しいたけ	1枚
油揚げ	1/4枚
ねぎ	1本
だし汁	400cc
A 塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1

下準備

- ・ 大根・にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- ・ しいたけは石づきを切り、薄切りにする。
- ・ 油揚げは油抜きし、せん切りにする。
- ・ ねぎは小口切りにする。

作り方

鍋にだし汁と大根・にんじんを入れて、中火で煮る。

大根・にんじんがやわらかくなったところに、しいたけ・油揚げを入れ、Aの調味料で味を調える。ボウルに小麦粉と水と塩を加えて、よく混ぜ合わせる。

の鍋に をスプーンですくって、落としていき、弱めの中火で煮込む。

最後にねぎを加えて火を止める。