

すいとん汁「ひつま」



材 料 4人分 *

・人参	40g	・小麦粉 薄力粉	60g
・干椎茸	2個	・白玉粉	10g
・ごぼう	40g	・醤油(濃口)	30g
・ねぎ	20g	・酒	10g
・ほうれん草	20g	・みりん	10g
・大根	80g		
・鶏胸肉	40g		

作 り 方

- ① 小麦粉、白玉粉を合わせて、少しずつ水を加えて混ぜる。
耳たぶくらいのやわらかさになるまで、よくこねる。ひとまとめにして、ラップをかけて休ませる。
- ② 干し椎茸をぬるま湯でもどし、千切りにする。鍋に水を入れ、椎茸を入れて火にかける。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、②に加え中火で煮る。
- ④ ごぼう、にんじん、大根はいちちょう切りにする。③に加えさらに煮る。
- ⑤ ほうれん草は下ゆでし、2cmくらいの長さに切る。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ④が煮えたら、①の生地を食べやすい大きさに丸めるなどし、入れていく。全体に浮いてきたら3分ほどさらに煮る。
- ⑧ 酒、みりん、醤油を入れ、味を調える。ねぎ、ほうれん草を加え、火を止める。

☆ 季節の野菜 ☆

「ごぼう」 食物繊維がたっぷりで、便秘の解消に効果があります。ごぼうの香りやうまみは皮の部分に含まれているので、泥や汚れはたわしなどでこすってよく洗い、皮はむかずに、包丁で表面をこそげ落とす程度にしましょう。

