

すいとん



ひとくちメモ

すいとんは、小麦粉に水を加えて練ったものを適当な大きさにして汁に入れて煮たものです。戦中戦後の食料事情が悪かった時代に、簡単に作れ体も温まり空腹を満たしやすいことから、お米の代用食として食べられていました。当時は具の野菜も少なくだしもとらなかったようです。今は昔と比べると、美味しいすいとんになりました。

材料と分量 (4人分)

小麦粉	50g
水	40g
豚肉	50g
じゃがいも	1個 (120g)
だいこん	100g
にんじん	60g
こまつな	1株
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
だし汁	700cc

一人分の 栄養価

エネルギー 99kcal
たんぱく質 5.0g

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



作り方

- 1 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。
- 2 にんじん・だいこん・じゃがいもをいちょう切りにする。
- 3 だし汁に豚肉を入れアクを取りながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 ボールに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えて練る。(スプーンですくえるくらいの硬さ)
- 6 汁に小麦粉で練ったすいとんをつみ入れる。
- 7 調味料・こまつなを入れる。

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



セルフおにぎり
(ごはん・焼きのり・梅干し)
牛乳 すいとん ぶどう豆

2021年1月の給食献立より

