



からだも心も
あったまる!

9. 米粉を使った 田舎風すいとん

調理時間
約30分

カロリー
(1人分)
254kcal

材料 (4人分)

- 油揚げ 1枚
 - 大根 100g
 - 人参 50g
 - ごぼう 50g
 - さつまいも 中1本
 - 椎茸 2枚
 - しめじ 1/2袋
 - ネギ 適量
 - だし汁 8カップ
 - A { 薄口しょうゆ 大さじ1
 - 濃口しょうゆ 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - 砂糖 少々
- <すいとん>
米粉(うるち米60%、もち米40%)・80g
※市販の米粉でもよい
- れんこん 100g
 - 酢(色止め) 少々
 - 熱湯 25cc

作り方

- ①油揚げは湯通しをしてから短冊切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうはさがぎにして水に浸けてアクを抜く。さつまいもは1cm厚さの輪切り(大きければ半月切り)、椎茸は薄切り、しめじは小房に分け、ネギは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁とネギ以外の①の具材を入れ、野菜に火が通ったらAを加えて煮込み、火を止める。
- ③<すいとん>を作る。
れんこんは皮をむいてすりおろし、酢と熱湯を合わせて混ぜる。米粉を加えて耳たぶくらいの固さにこね、一口大の平らな団子を作る。
- ④別の鍋に湯を沸かし、団子を茹でる。
- ⑤②の汁を煮立たせ、団子を加えさつと煮る。
- ⑥器に盛って、ネギを散らす。

米粉とすりおろした れんこんで作るお団子!

もちもちとした食感が楽しい!
団子は煮過ぎると汁が濁るので
食べる前に加えましょう。お好み
で七味や柚子胡椒を添えても美
味しいです。