

地元野菜のすいとん

(材料は4人分です)

豚もも肉	40g
にんじん	40g
大根	80g
生しいたけ	1枚
長ねぎ	中1/3本
A	
小麦粉	60g
水	60cc
だし汁	720cc
しょうゆ	大さじ2
塩	少量
ごま油	少々



1人分のエネルギー	100Kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.2g
食塩相当量	1.3g



作り方

①大根・にんじんはいちょう切り、生しいたけはせん切りにする。豚肉は一口大の食べやすい大きさに切っておく。



②Aの材料はよく混ぜ合わせておく。



③だし汁に大根、にんじんを入れ5分ほど煮て、豚肉、生しいたけを入れ野菜が柔らかくなったら、②をスプーンで落とし入れる。



④浮いてきて火が通ったら、小口切りにした長ねぎと調味料を入れて味をととのえ、最後にごま油を加える。