



真だくさんすいとん

材料

ふたりぶん
2人分

- 小麦粉80グラム
- 牛乳1/4カップ
- とり肉60グラム
- 油あげ2/3枚
- だいこん約2センチ(60グラム)
- にんじん約2センチ(20グラム)
- チンゲンサイ大2枚(40グラム)
- だし2カップ
- 塩2つまみ
- しょうゆ小さじ1/2



(1人分の目安)
エネルギー 231kcal 食塩相当量 1.5g

お野菜もたっぷり
食べられるね!



作り方

1

ボウルに小麦粉と牛乳を入れて、よく混ぜ合わせる。



2

とり肉は小さめに切る。
油あげは熱湯をかけて油抜きしてから、短冊切りにする。



3

だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
チンゲンサイは葉と茎に分けて一口大に切る。



4

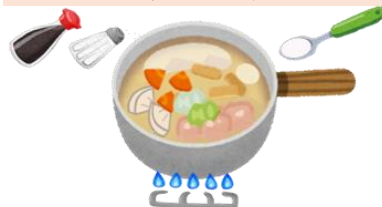
鍋に、とり肉、油あげ、だいこん、にんじん、チンゲンサイの茎を入れ、だしを加えて煮る。



5

手をきれいに洗ったら、
1を手でちぎって
すいとんを作ってみても
いいね!

野菜がやわらかく煮えたら、
塩、しょうゆで味つけして1を
スプーンですくって入れていく。



6

チンゲンサイの葉を入れ、すいとんが浮いてきたら出来上がり。

