

牛乳とにんじんで溶いたやさしい味のすいとん、おやつにもおすすめメニューです♪



すいとん

主食

主菜

副菜

【材料】 2人分

【A】

- 薄力粉…40g
- 牛乳…大さじ2～4
- にんじん…10g

- 鶏もも肉…30g
- にんじん…5g
- だいこん…20g
- ごぼう…10g
- しめじ…5g
- だし汁…2カップ
- みそ…小さじ1
- 小ねぎ…少々

【作り方】

- ① 【A】ですいとん生地を作る…薄力粉に牛乳、すりおろしたにんじんを加え、よく練る。
- ② 鶏もも肉は皮を取り除きひと口大に切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて煮る。野菜がやわらかく煮えたら①をスプーンで落とし入れる。
- ④ 味噌を加えて味を整えたら器に盛り、小口切りにした小ねぎをちらす。

【1人分】 エネルギー151kcal、たんぱく質7.3g、脂質2.5g、カルシウム0.6mg、食物繊維2.1g、食塩0.6g



すいとん



★ 1品で、主食・主菜・副菜がそろっているバランスが良い1品です

★ すいとんを溶いたり、鍋に落とす作業は親子で一緒にやってみてはいかがでしょうか？

