

❀洋風すいとん汁

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 122kcal |
| 食物繊維 | 1.4g |
| 塩分 | 1.1g |



| | | | | | |
|------------|----------|---------------|-------------|--------|-------|
| <<材料…4人分>> | | <u>すいとん生地</u> | | | |
| 鶏もも皮なしこま肉 | 60g | a | 小麦粉 | 大さじ4強 | |
| にんじん | 中1/4本 | | 脱脂粉乳 | 大さじ1 | |
| 玉ねぎ | 中1/3個 | | にんじん(すりおろし) | 大さじ1 | |
| ほうれん草 | 2株 | | 水 | 適宜 | |
| A | チキンガラスープ | 大さじ2弱 | b | 小麦粉 | 大さじ4強 |
| | コンソメ | 少々 | | 脱脂粉乳 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1/2 | | ダイスチーズ | 大さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/2 | | 水 | 適宜 |

<<作り方>>

- ① にんじんはいちょうに切る。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。
- ③ ほうれん草は2cm長さに切り、茹でて水冷し水気を切る。
- ④ 生地用のにんじんはすりおろす。
- ⑤ 湯を沸かし鶏肉を入れ、①②を加え、アクを取りながら煮る。
- ⑥ a, b のすいとん生地をそれぞれ作る。(耳たぶ位のかたさ)
- ⑦ ⑤の中に⑥をそれぞれ小さめの一口大にして入れて煮る。
- ⑧ すいとんが煮えたら、Aで調味する。
- ⑨ ③を加えて、ひと煮たちしたら出来上がり♪

❀一口メモ❀

●「すいとん」は、小麦粉の生地を団子にして汁で煮たものです。学校給食では肉や野菜たっぷりの具だくさんの汁にし、生地には脱脂粉乳やにんじん、チーズを入れて洋風に仕上げています。ご家庭でもぜひお試しください♪

