

❀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♪

