

すいとん



●すいとんについて

すいとんは小麦粉を水で練って団子にしたものを汁で煮込んだ料理です。戦争中はお米が不足していたため、ごはんの代わりに食べられていました。ですが今のように入っているわけではなく、あまり美味しくなかったようです。それでもほかに食べるものが無かったので大切に食べていました。毎日不自由なく食事ができることに感謝しながら食べてほしいと思います。

材料（4人分）		切り方	作り方
だし汁	520ml		【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> ★を合わせて耳たぶくらいの硬さに練り、30分ねかせておく。 干しいたけは戻し、油揚げは油抜きしておく。 <ol style="list-style-type: none"> けずり節でだしをとっただし汁に鶏肉～大根を入れ、煮る。 油揚げ、里芋を入れ、野菜がやわらかくなったら調味し、★をちぎって入れる。 煮えたらねぎ、小松菜を入れる。
鶏肉	80g	2cmの角切り	
干しいたけ	2g	短冊切り	
ごぼう	40g	斜め薄切り	
にんじん	40g	いちょう切り	
大根	120g	いちょう切り	
油揚げ	20g	短冊切り	
里芋	80g	2cmの角切り	
塩	小さじ2/3		
しょうゆ	小さじ2と1/2		
★小麦粉	80g		
★水	70g		
かまぼこ	25g	短冊切り	
ねぎ	40g	斜め薄切り	
小松菜	60g	長さ2cm	

・小麦粉と水を合わせて団子を作ります。
水の量で団子の硬さを調節してください。

