

## 汁物

## 三芳すいとん汁



## 1人分の栄養価

- ・エネルギー：108kcal
- ・たんぱく質：6.4g
- ・カルシウム：61mg
- ・鉄：0.6mg

材料	分量（4人分） 目安量 [皮などを除いた重さ]		下ごしらえ
鶏小間	60g		
にんじん	30g	1/5 本	いちょう切り 3mm
ごぼう	20g	1/10 本	ささがき、水にさらしアク抜き
油揚げ	30g	1/2 枚	短冊 5mm、熱湯をかけて油抜き
なると	25g	1/6 本	輪切り 3mm
はくさい	50g	1/4 切の外側 1 枚	短冊切り 1cm
小松菜	30g	1/2 株	2cm カット
長ねぎ	50g	1/3 本	小口切り 3mm
すいとん	小麦粉	40g	大さじ 4 強
	水	20g	大さじ 1 強
しょうゆ	32g	大さじ 2 弱	
だし	600g	3 カップ	だしをとる
水	660g	3 カップ強	①水に昆布を浸し 10 分くらい置く。 ②中火で加熱する。 ③沸騰したら火を弱めてかつおぶしを入れ、ふたをしないで 10 分くらい煮出す。途中でアクをすくう。 ④火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルやキッチンペーパーでこす。
かつおぶし	8g		
出し昆布	2g	5cm×4cm	

- 【手作りすいとん作り】小麦粉に水を入れて、耳たぶくらいのかたさになるまで練る。鍋に湯を沸かし、一口大にちぎりながら入れてゆでる。浮かんできたら水に取り出しておく。
- 少量の湯を沸かし、鶏小間を入れて煮ながらほぐす。
- にんじん・ごぼうも加えて煮ながら、アクをすくいとる。
- だし汁を加え、沸騰したら油揚げ・なるとも加えて軽く煮る。
- しょうゆで味を調える。
- ①（手作りすいとん）・白菜・小松菜を加えて温める。
- 長ねぎを加えて温まったら、完成！



戦争で食糧が不足した頃、ごはんの代わりに食べられていた“すいとん”。手軽に作ることができるうえ、お肉や野菜を入れれば、ボリュームもあり栄養満点です。給食では、三芳やさいをたっぷり使って、さつまいもペーストを練りこんだすいとんも手作りしています♪ だしのおいしさが際立つ一品です。

