

● 食感もっちり! さつまいもと野菜のすいとん汁

栄養成分 1人分

エネルギー	312kcal
たんぱく質	8.3g
カルシウム	73mg
食塩相当量	1.3g

材料 4人分

豚バラ薄切り肉	100g
さつまいも	1/3本
にんじん	1/3本
白菜	200g
長ねぎ	1/2本
油揚げ	1枚

【A】

酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

サラダ油	大さじ1
------	------

《すいとん》

薄力粉	100g
水	60~70ml
塩	少々

《だし汁》

だし昆布	7cm角1枚
水	700ml
かつおだし(顆粒)	小さじ1



作り方

〈下準備〉

鍋に分量の水とだし昆布を入れ、一晩浸けておきます。

- 1 昆布と水を入れて一晩おいた鍋に、かつおだし(顆粒)を加えて中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、火を消します。
- 2 豚肉は5cm幅に切り、さつまいもは皮付きのまま厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切りにします。
- 3 油揚げは沸騰した湯で油抜きをして水気を軽く絞り、3cm長さの短冊切りにします。
- 4 ボウルに薄力粉と塩を入れ、水を加えながら耳たぶより少しやわらかい状態になるまでよく練ります。
- 5 別の鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉を炒めます。肉の色が変わってきたら②のにんじんとさつまいもを加えて炒め、油がまわったら残りの野菜と③を加えてざっと炒め合わせます。
- 6 ⑤の鍋に①のだし汁を加え、沸騰したらアクを取り、Aを加えて味を調えます。
- 7 ④を手で一口大につまみ入れ、ひと煮立ちしたら火を弱めてすいとんに火が通るまで3分ほど煮ます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

実はすいとんは、学校給食では隠れた人気者。というのも、子どもはすいとんのようにモチモチした食感が大好き! ぜひご家庭でも作ってほしい一品です。すいとんは、地方によって「ひつつみ」「はっと」など呼び名が違います。おいしく食べながらそんな話をするのもいいでしょう。日本の郷土料理を知るきっかけにもなります。