

前橋名物料理 tonton 汁にも入っています

一人分あたり・・・

エネルギー	158Kcal	たんぱく質	6.4g
しぼう	2.8g	食塩	2.1g

# すいとん

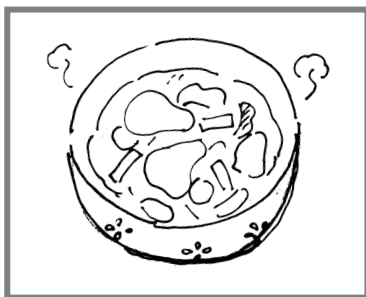
## \* ざいよう(4人分)\*

- 豚肉・・・50g
- にんじん・・・1/4本(50g)
- はくさい・・・1/8個(150g)
- ねぎ・・・1/2本(50g)
- まいたけ・・・50g
- 風味調味料・・・小さじ1(5g)
- しょうゆ・・・大さじ1と2/3(30g)

## すいとん

- 薄力粉・・・300g
- ぬるま湯〔40℃〕・・・180cc
- 塩・・・1つまみ

※給食で提供している中学生の分量です



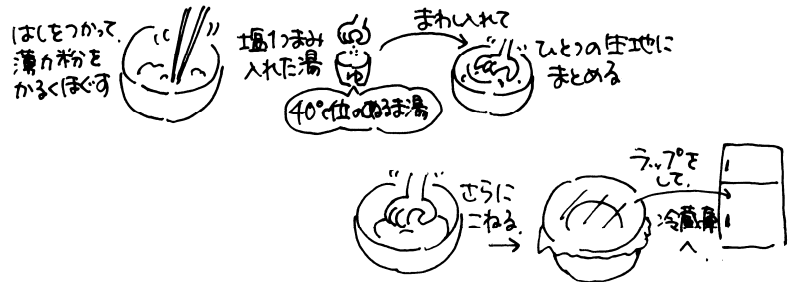
給食では、かぼちゃの入った「かぼちゃすいとん」や、味つけを味噌に変えて「味噌すいとん」など、いろいろな種類のすいとんを作っています。

前橋名物料理 tonton汁のなかにもすいとんが入ります。



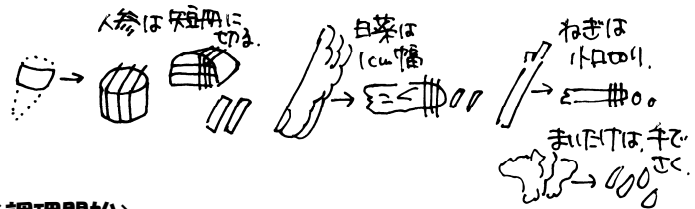
### ① <すいとんの下ごしらえ>

薄力粉を軽くほぐし、塩を1つまみ入れたぬるま湯を返し入れ、ひとつの生地になるようにまとめる。まとまった生地をさらにこね、ラップをかけて冷蔵庫で寝かせておく。



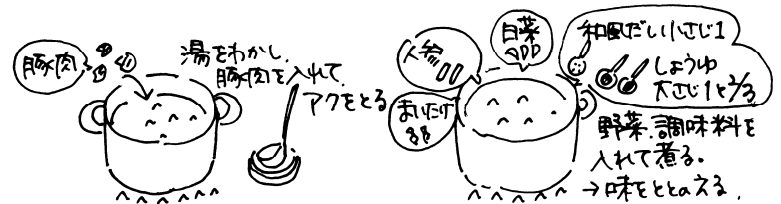
### ② <野菜の下ごしらえ>

にんじんは短冊、はくさいは1cm程度のスライス、ねぎは小口切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手で分けておく。

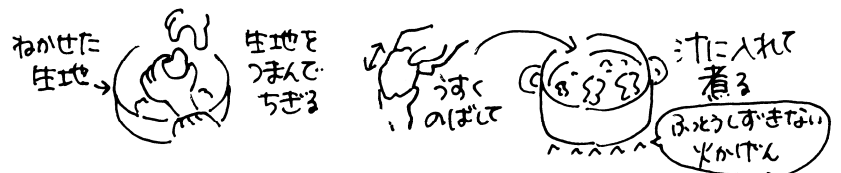


### ③ <調理開始>

なべにお湯を沸かし、豚肉を入れてあくを取る。にんじん、はくさいを入れ調味料を加える。



④ 生地をとりだし、ピンポン球よりやや小さめに生地を摘んで球状にし、ちぎる。ちぎった生地を薄く延ばし③に入れる。



⑤ すいとんに火が通ったら、ネギを入れ、ひと煮立ちさせる。

