

# すいとん

一人あたりの栄養価

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

<材料(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
- 和風だし・・・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



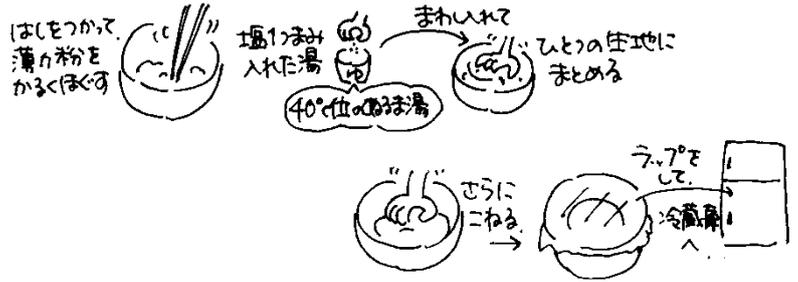
給食では、かぼちゃの入った「かぼちゃすいとん」や、味つけを味噌に変えて「味噌すいとん」など、いろいろな種類のすいとんを作っています。

前橋名物料理tonton汁のなかにもすいとんが入ります。

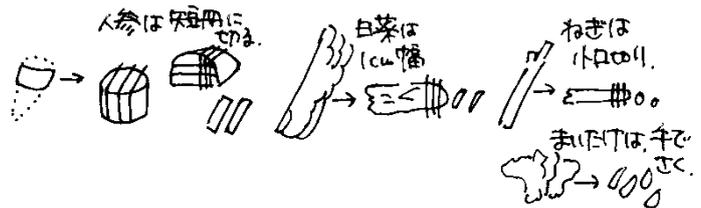


<作り方>

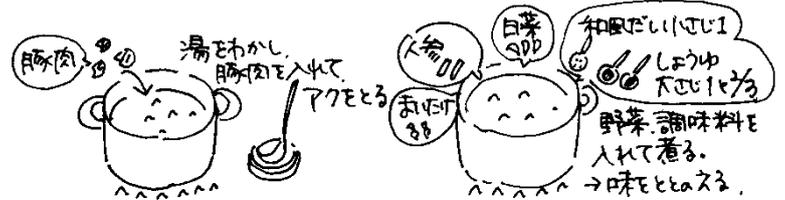
- ① (すいとんの準備) 薄力粉を軽くほぐし、塩を1つまみ入れたぬるま湯をまわし入れ、ひとつの生地になるようにまとめる。まとまった生地をさらにこね、ラップをかけて冷蔵庫で寝かしておく。



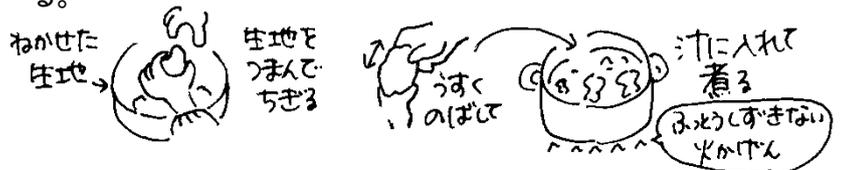
- ② にんじんは短冊切り、はくさいは1cm幅、ねぎは小口切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさいておく。



- ③ 鍋にお湯を沸かし、豚肉を入れて煮立ったらアクを取る。にんじん、はくさい、まいたけを入れ調味料を入れて煮る。



- ④ ①の生地を冷蔵庫から出し、ピンポン球よりやや小さめに生地をつまんでちぎる。ちぎった生地を薄くのばし③に入れる。



- ⑤ すいとんに火が通り浮いてきたら、ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

