

みやこ景

和(なごみ)だより  
給食のレシピを届けます！

～1月の献立より～



# 「すいとん」

「すいとん」は漢字で「水団」と書き、小麦粉の団子を実にした汁のことです。給食では小麦粉と片くり粉を混ぜて作った団子を一つ一つ煮汁に入れて作ります。手作りの温かさを感じることができる一品です。

団子は、生地をスプーンですくった時にとろっと落ちる位の柔らかさが目安です。子どもたちにも人気のもちもちとした団子と、だしのきいた汁が体を温めてくれます。

「すいとん」は地域にとって具材も味つけもちがいます。ご家庭にある野菜やきのこを入れていただいてもおいしく仕上がります。ぜひご家庭でも作ってみてください。



## ＜材料 4人分＞

・鶏肉	80g
・にんじん	40g(小 1/2 本)
・ごぼう	40g(細 1/2 本)
・しめじ	40g
・小麦粉	50g
・片くり粉	大さじ2
・塩	少々
・水	50cc
・みりん	小さじ 1/2
・料理酒	小さじ1
・塩	少々
・うすくちしょうゆ	大さじ1強
・けずりぶし	3g
・水	700cc

## ＜作り方＞

- ①小麦粉・片くり粉に塩・水(50cc)を入れて練り、ひとまとめにして30分位ねかせる。
- ②けずりぶしでだしをとる。
- ③にんじんはうすいいちょう切り、ごぼうはさがきに水にさらす。
- ④しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤鍋にだし汁・料理酒・みりんを入れて煮立て、鶏肉を煮る。
- ⑥にんじん・ごぼうを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦①を少量ずつスプーンにとり(スプーン1杯位)、煮汁につけながら落とし入れて煮る。
- ⑧最後にしめじを加えて煮、塩・しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豆乳鍋」と  
「てっぱい」のレシピをお届けします。

