

すいとん

汁物



すいとんは、小麦粉を水で練って団子状にし、汁物に加えて煮込んだ料理です。日本では古くから食べられている料理で、江戸時代後期にはすいとん専門の屋台が出されるほど、多くの人に親しまっていました。また、戦時中から戦後の食糧難の時代には、米が手に入らなくなつた時の代用食として食べられており、当時のすいとんはだしや調味料もなく乏しい具で作られたものでした。現在の給食では、すいとんだけでなく、とり肉や野菜がたっぷり入った料理になっています。

【材料／4人分（おとな）】

●薄力粉	50g
●水	25mL
●塩	少々
とりもも肉	50g
にんじん	中1／2本 (45g)
大根	中2cm (60g)
油揚げ	1枚
ごぼう	1／3本 (40g)
干し椎茸	1～2枚
葉ねぎ	1本 (25g)
だし汁（かつおやこんぶなど）	600mL
★和風だしの素	小さじ2 (7g)
★しょうゆ	大さじ1 (14g)

【作り方】

- の材料で、すいとんを作る。
ボウルに薄力粉と塩を入れ、少しづつ水を加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。ひとかたまりにして30分休ませたら、一口大にちぎり、平らにする。沸騰したお湯で茹で、浮いてきたら取り出す。
- 材料の下ごしらえをする。
 - とりもも肉は一口大に切る。
 - にんじん、大根を3mm幅のいちょう切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
 - 油揚げは油抜きをして半分に切り、5mm幅に切る。
 - ごぼうはささがきにし、水にさらす。
 - 干し椎茸は水につけて戻し、3mm幅に切っておく。戻し汁はとっておく。
 - だし汁をとっておく。
- 鍋にだし汁と椎茸の戻し汁を入れて火にかける。ひと煮立ちしたらとり肉を入れて煮る。
- とり肉に火が通ったら、にんじんとごぼうを入れ、アクをとる。干し椎茸、大根、油揚げを入れ、さらに煮る。
- ④にすいとんを入れ、煮立ったら★の調味料、葉ねぎを入れて味をとのえる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 121kcal たんぱく質 6.7g】