

【学校給食レシピ紹介】

2018年1月掲載

| | |
|-------------|--|
| レシピ名 | すいとん |
| エネルギー(1人分) | 164kcal |
| 材料 (4人分) | <p>(4人分)</p> <p>若どり・・・・・・・・・・40g</p> <p>油あげ・・・・・・・・・・1/2枚</p> <p>小麦粉・・・・・・・・・・カップ1/2</p> <p>米粉・・・・・・・・・・小さじ4</p> <p>スキムミルク・・・・・・・・・・大さじ1/2</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>水・・・・・・・・・・大さじ3</p> <p>にんじん・・・・・・・・・・中1/4本</p> <p>だいこん・・・・・・・・・・中5cm</p> <p>はくさい・・・・・・・・・・1枚</p> <p>ごぼう・・・・・・・・・・1/5本</p> <p>葉ねぎ・・・・・・・・・・4本</p> <p>煮干し(だし用)・・・・・・・・・・8g</p> <p>サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>濃口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> |
| 作り方 | <p>① 煮干しでだしをとる。</p> <p>② 若どりは、食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ にんじん、だいこんはいちょう切り、はくさいはざく切り、ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにする。</p> <p>④ 小麦粉、米粉、スキムミルク、食塩を混ぜたものに、分量の水を加え、耳たぶぐらいの柔らかさに練る。</p> <p>⑤ 鍋にサラダ油を熱し、若どり、にんじん、ごぼうの順に加え炒める。</p> <p>⑥ だし、だいこんを加え、沸騰したらあくを取る。</p> <p>⑦ ⑤⑥の野菜が柔らかくなったら、はくさいを加える。</p> <p>⑧ 調味料を加え、沸騰したら④を一口大にして入れる。</p> <p>⑨ だんごに火が通り浮いてきたら、味を整え、最後に葉ねぎを加える。</p> |

一言コメント
(食材の栄養や、
作り方のポイント
など)

- 煮干しから取っただしとたくさんの野菜を使ったすいとんは、寒い時期に体が温まる一品です。
 - 中学校の給食では、小麦粉に米粉や、成長期に不可欠なカルシウムの補給のためスキムミルクを入れてだんごを作っています。
- ※具材を炒めずに、直接だし汁に加えていく方法もあります。

