

給食を作ってみよう

中華すいとん



材料（4人分）

すいとんのだんご

- ・薄力粉 ……32g
- ・強力粉 ……32g
- ・かたくり粉 ……8g
- ・水 ……72ml

汁

- ・豚モモ（こま切れ） ……40g
- ・にんじん ……40g
- ・たけのこ（水煮） ……40g
- ・ねぎ ……60g
- ・ほうれんそう ……40g
- ・干しいたけ ……4g（1枚）
- ・油 ……4g（小さじ1）
- ・しょうゆ ……24g（小さじ4）
- ・食塩 ……2g
- ・中華だしの素（顆粒） ……2g
- ・水 ……550ml

《作り方》

1. ボウルに薄力粉、強力粉、かたくり粉を合わせてふるい、少しずつ水を加えよくこねておく。（耳たぶくらいの硬さ）
2. 干しいたけは軽く洗い、水につけて戻し（5分くらい）せん切りにする。
3. にんじん、たけのこはせん切り。ねぎは小口切り。ほうれんそうはゆでて4cmくらいに切っておく。
4. 中火で鍋に油を熱し豚モモを炒め、にんじん、たけのこを加え更に炒める。
5. 水を加え、沸騰させ、アクをとる。
6. しょうゆ、食塩、中華だしの素で味を整える。
7. 弱火にしてすいとんの団子を小さいスプーンで一口大にすくい、鍋に入れる。
8. 入れ終わったら再び中火にしてしばらく煮る。
9. だんごに火が通ったらねぎとほうれんそうを加えてできあがり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
111Kcal	5.1g	2.2g.	17.4g	1.7g	230mg

ワンポイント

和風になりがちな「すいとん」を中華だしで変化をつけたメニューです。仕上げにごま油をたらしても美味しいですよ。給食ではパンのおかずスープとして提供しています。

すいとんのだんごは市販のすいとん粉を利用してもいいと思います。粉と水の量は1：1が調度いいようです。先にこねて、小麦粉のグルテンを作っておくとだんごがモチモチと出来上がります。

