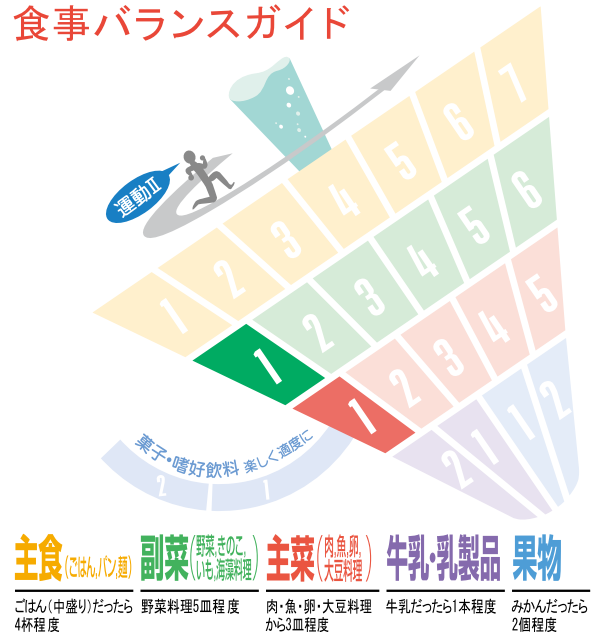


9 抹茶入り野菜たっぷりすいとん

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

※	{ <table border="0"> <tr><td>小麦粉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>抹茶</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>小さじ1</td></tr> </table> }	小麦粉	100g	抹茶	4g	塩	小さじ1
小麦粉		100g					
抹茶		4g					
塩	小さじ1						
昆布	12g						
煮干し	15g						
水	5カップ						
淡口しょう油	大さじ1						
大根	120g						
人参	40g						
里芋	80g						
ごぼう	80g						
干ししいたけ	10g						
ねぎ	少々						

【作り方】

- ① ※に少しずつ水を加え、柔らかく耳たぶくらいに細長く伸ばし8個に等分する。沸騰した湯に入れ浮き上がるのを取り出しさましておく。
- ② 昆布、煮干しを水5カップ、淡口しょう油、大さじ1杯を鍋に入れ和風だしを作る。
- ③ ごぼうをさがきにして、塩、酢でもんで洗ってざるに水切りする。人参、大根は薄く短冊きりにする。しいたけは水洗いしてもどしてから、細切りにしておく。
- ④ ②の中に野菜の火の通りの遅いものから順に煮込み、やわらかくなったところで①を入れ、一煮立ちして仕上げる。

《一人分栄養量》 エネルギー 160Kcal たんぱく質 7.3g 脂肪 1.6g 塩分 2.2g