



1人分
約**237**kcal

小麦「さぬきの夢」でつくる すいとん汁

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。

【材料】(4人分)

＜すいとん＞	油揚げ…20g	中みそ…40g
小麦粉(「さぬきの夢」)…180g	タマネギ…80g	白みそ…35g
塩…少々	ダイコン…60g	だし汁…720CC
水…90CC	ニンジン…20g	
	青ネギ…20g	

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉をふるい入れて塩と混ぜ、水を少しずつ加えながら粉が手につかなくなるまでこね、耳たぶくらいの柔らかさになったら丸くまとめる。濡れ布巾をかけて、10分くらい休ませて、4等分に分ける。
- ②①をひも状に伸ばして、6等分に切って丸め、手のひらでつぶして平たくする。
- ③油揚げは3cmの短冊切りにし、湯(分量外)をかけて油抜きをしておく。
- ④タマネギは薄切り、ダイコンは3cmの短冊切り、ニンジンはいちょう切り、青ネギは小口切りにしておく。
- ⑤鍋にだし汁を沸かし、油揚げ、タマネギ、ダイコン、ニンジンをに入れて、中火でひと煮立ちさせ、さらに火を少し弱めて野菜がやわらかくなるまで5分くらい煮る。
- ⑥火を少し強めてすいとんを加え、浮いてくるまで3～4分くらい煮る。味噌を加えて火を止め、器にそそぎ、青ネギを散らす。

※「さぬきの夢」以外的小麦粉でも作れます。

👉 アレンジのポイント!



アレンジのもとにした学校給食「すいとん汁」

ボリュームアップ

食べ応えがあるように、すいとんの量を1.5倍に

お子さんといっしょに作ってみましょう

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会