

汁物 n-43

すいとん



MEMO



材 料	分量 (g)
だいこん	15.00
白菜	10.00
にんじん	10.00
さといも	15.00
ねぎ	5.00
白玉粉	6.00
薄力粉	6.00
水	10.00
だし昆布	1.00
むろ節	2.00
水	130.00
しょうゆ (淡口)	4.00
食塩	0.20

エネルギー (kcal)	65
たんぱく質 (g)	1.7
脂質 (g)	0.2
カルシウム (mg)	19
鉄 (mg)	0.3
VA (μg)	168
VB (mg)	0.03
VB2 (mg)	0
塩分 (g)	0.8
食物繊維 (g)	1.2

作り方

にんじん・だいこんはいちょう切りにする。白菜は2cm位に切る。さといもは茹でてから、乱切りにし、ねぎは小口切りにする。

白玉粉・薄力粉・水でだんごの生地を作る。

だし汁にだいこん・にんじん、だんごを丸めながら入れ、さといも・白菜も入れて煮る。

調味する。最後にねぎを入れる。

