



すいとん

小麦粉	1/2カップ強	玉ねぎ	1/4コ	料理時間 45分 (つきっきり30分)
水	70ml	長ねぎ	1cm	
塩	小さじ1/3	だし汁	1カップ半	
鶏むね肉(皮なし)	40g	しょうゆ	小さじ2	
油揚げ	1/2枚			
にんじん	1cm			
大根	50g			
かぼちゃ	50g			

エネルギー	420kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	7.2g
塩分	3.6g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ
小麦粉+水+塩をねっておく



だし汁、切った材料を鍋に入れやわらかくなったらしょうゆで味付け



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です

ねっておいた小麦粉をスプーンで団子にして落とし入れる



団子に火が通ったらねぎを入れる