

## おすすめメニュー

一品で主食、主菜、副菜が食べられる温かい料理です。

「すいとん」というと冬のお料理と想像されますが、寒暖差がはげしい春にもぴったりの料理です。

好きな野菜を加えたり、豚肉を入れたり、味噌味で食べたりとアレンジも自在！

いろいろな具材や味付けを試して、自分オリジナルの味を楽しんでください。

## すいとん<大人4人分>

大根	400g
人参	200g
長ねぎ	1本
しめじ	1パック
鶏もも肉	300g
油	小さじ2
ほうれん草	100g
薄力粉	2カップ
牛乳	300cc
だし	1200cc
昆布	12g
かつおぶし	24g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/4

### <作り方>

- ① 分量の水を鍋に入れ、昆布を入れる。  
30～60分つけておく。
- ② 大根、人参は短冊切りにする。  
長ねぎは斜め切りにし、  
しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ 鶏肉を小さく切り、熱したフライパンに  
油を熱して炒める。  
ほうれん草は、茹でて一口大に切る。
- ④ ①にパックにいれたかつお節と②を加え、人参、だいこんがやわらかくなるまで中火で約20分煮る。  
かつお節を取り出し、しょうゆ、みりん、  
塩で味付けする。
- ⑤ 薄力粉と牛乳を混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の鍋を沸騰させ、中火にし、この中へ  
⑤をスプーンで落とししていく。  
炒めた鶏肉を加え、2分間煮る。  
お椀に盛り、ほうれん草を飾る。

