

《汁物》 米粉入りすいとん汁



すいとんに米粉が入るとモチモチです。小麦粉だけ作ってもおいしいです。

▶材料（4人分）

米粉	40 g
小麦粉	32 g
牛乳	大さじ2強
水・溶き卵	各大さじ1
鶏もも小間肉	100 g
にんじん	40 g（1/3本）
大根	3センチ長さ
ごぼう	1/4本
長ねぎ	1/2～1本
小松菜	2株
油揚げ	1/2枚
サラダ油	小さじ1
料理酒	小さじ1強
だし汁	2と1/3カップ
しょうゆ	大さじ1と2/3
塩	小さじ2/3

▶作り方

- ① 米粉、小麦粉を混ぜ、牛乳・水・卵を少しずつ加えながらよくこねる。耳たぶくらいのかたさになるように水を調節する。少しねかせる。
- ② 人参、大根はいちちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、長ねぎは小口切りにする。小松菜は3センチに切り、さっとゆでる。油揚げは千切りにし、油抜きする。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう、鶏肉を炒める。にんじん、大根、酒を加えさっと炒めたら、だし汁を入れる。
- ④ アクをよくとってから、油揚げを加え、①を一口大にちぎりながら入れていく。
- ⑤ すいとんが煮えたら、塩、しょうゆで味をつけ、長ねぎと小松菜を加える。

