

ぽかぽか大根すいとん

風邪予防にも◎ 体の芯から温まる 野菜たっぷりすいとん



エネルギー：417kcal
 塩分：4.1g(1人分)

材 料		(2人分)	
<すいとん生地>			
強力粉	50g	薄力粉	50g
大根おろし	50g	水	1/4カップ
卵	1/2個(約25g)		
鶏もも肉	1/2枚		
しょう油	小さじ1/2	酒	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2		
大根	100g	にんじん	50g
長ねぎ	1/2本	さやいんげん	3本
しめじ	50g	干しいたけ	1枚
【A】			
◆干しいたけの戻し汁	1/2カップ	} 合わせて4カップ	
◆大根のしぼり汁			
◆水			
【B】			
◆うすくちしょう油	大さじ1と1/2	◆酒	大さじ1と1/2
◆みりん	大さじ1	◆塩	小さじ1/2
卵(M)	1個	大根おろし(盛り付け用)	100g
白ごま(または黒ごま)	適宜		

作り方

1. <すいとん生地>を作ります。

ボウルに強力粉と薄力粉を入れ、よく絞った大根おろしを加えてよく混ぜます。

さらに水と卵を加えて滑らかになるまでこね、生地をひとまとめにして休ませます。

(大根の絞り汁は【A】で使うため、とっておきます。)

2. 鶏もも肉は平らに開いて、しょう油・酒をもみ込んだ後、全体にサラダ油を回しかけます。

グリルで焼いて一口大に切ります。〔両面焼きグリル：強火9分(目安)〕

3. 大根とにんじんは3mm幅にちょう切り、長ねぎは5mm幅に斜め切りにします。

いんげんは筋を取って長さ3cmに切り、しめじは小房に分けます。

干しいたけは水で戻して5mm幅に千切りし、もどし汁はとっておきます。(【A】で使います。)

4. 鍋に【A】と干しいたけ、にんじん、大根を入れ、中火で煮込みます。

野菜に火が通ったら 1 の生地を水の中で一口大にちぎって薄く伸ばし、鍋に加えます。

すいとんが浮かんできたら、さやいんげん、長ねぎ、しめじを入れます。

最後に鶏肉を加えて【B】で調味します。

5. 卵を溶き、4 の鍋に回し入れ、一度沸いたら火を止め、ふたをします。

6. 器に盛り付け、長ねぎの青い部分と大根おろしを盛り、お好みで白ごま(または黒ごま)をふりかけます。