

すいとん

汁物

106kcal / 脂質2.4g / 塩分0.9g



ワンポイント

すいとん「水団」は小麦粉に水を加えてねり混ぜたものを汁に入れて煮た料理をいいます。第二次世界大戦の終戦後の、食糧事情の悪い時期に簡単で、あたたまる、空腹をみたす料理として、よく食べられたそうです。



材料(4人分)

- ・小麦粉 60g
- ・水 大さじ2弱

- ・油揚げ 20g
- ・にんじん 40g
- ・はくさい 80g
- ・干しいたけ 1枚
- ・白ねぎ 20g

- 〈だし〉
- ・いりこ 12g
- ・水 400ml

- ・米みそ(白) 小さじ4
- ・麦みそ 大さじ1強

作り方

- ① 小麦粉、水を合わせ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ② 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ③ はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)、白ねぎは小口切りにする。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑤ だしをとり、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ あくをとり、干しいたけ、油揚げ、はくさいの茎を入れ、煮る。
- ⑦ こねた小麦粉をつみ入れ、煮る。
- ⑧ はくさいの葉、みそを溶き入れ、煮る。
- ⑨ 白ねぎを加えて煮る。