

米粉入りみそすいとん



信濃町学校給食センター

信州産の地粉で作るすいとんは、旨みたっぷりでおいしいですが、米粉を加えることで、もちもち感ができます。

米粉が入ると粘りやすいので、地粉2に対し、米粉1の割合にしてみました。

家にある野菜をたくさん入れて、すいとんも沢山つくと主食にもなりそうです。

所要時間 40分

材料（4人分）

米粉…25g 地粉（小麦粉）…50g 油揚げ…1枚
人参…50g 大根…100g 豚肉…75g えのきたけ…50g
白菜…100g みそ…50g 長ねぎ…40g 煮干…10g

作り方

- ①地粉と米粉を混ぜ、耳たぶくらいの硬さにこねて、しばらくねかしておく。煮干はあくを取りながら、水からゆっくり煮だして、だしをとる。
- ②人参・大根はいちょう切り、えのきは1/2長さに切ってほぐし、白菜は2cm、ねぎは小口切り、油揚げは湯通しをして短冊切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁で人参、大根、豚肉を煮てあくをとり、すいとんをちぎって入れて煮る。油揚げ、えのき、白菜を入れて煮て、みそを溶き入れる。火を止めて、ねぎを散らす。