

# おやさいたっぴりすいとん

## & デザートすいとん

エネルギー427kcal たんぱく質 22.5g 食塩相当量 1.4g

### おやさいたっぴりすいとん

《材料：お椀 2 杯分》

大根おろし	60g	A	にんじん	15g
(※水気は切らない)			大根	15g
薄力粉	25g		かぼちゃ	15g
強力粉	25g		きゃべつ	20g
豚こま切れ肉	60g		だし汁	300mL
油揚げ	1/4 枚 (7.5g)		しょうゆ	小さじ 1

小さじ1は 5mL

## 作り方

～具材の下準備～

☆豚肉は食べやすい大きさに切る。☆油揚げは5mm 幅に切る。

☆にんじん、大根、かぼちゃはいちょう切りにする。

☆きゃべつは 2 cm 角に切る。

- ① A をボウルに入れ、スプーンでよく混ぜ生地を作る。全体の 2/3 量をすいとんで使用し、残りの 1/3 量をデザートすいとん用に分けておく。
- ② だし汁を鍋に入れ火にかける。
- ③ 下準備した具材を入れ、火が通ったらしょうゆを入れる。
- ④ ①の生地の 2/3 量をティースプーンで 6 個分にし、③に落とし入れる。すいとんが浮いてくるまで 1～2分煮て出来上がり。



ここから

「デザートすいとん」の作り方だよ～



### デザートすいとん

《材料：小皿 2 枚分》

すいとん生地（おやさいすいとんの 1/3 量）

煮豆（きんとき） 10 粒

きなこ 小さじ 1

砂糖 小さじ 1/2 } B

おやさいたっぷりすいとんの  
Aの残りを、デザートすいとんに  
使います！

## 作り方

- ① ポリ袋に煮豆を入れ、袋の外から手をつぶす。その中に、おやさいたっぷりすいとんのAの 1/3 量を入れてよく混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かす。①の袋の角を少し切り、ポトポトと 6 個分になるように落とし 2 分ほどゆでる。
- ③ 網じゃくしですくい、器に盛り付ける。
- ④ Bを混ぜ合わせ、③にかけて出来上がり。



北区楽しい食の推進員会・親子クッキング教室

2022 年 4 月掲載