



★♪もちもち♪すいとん★

<材料>約3~4人前

(すいとん生地)

小麦粉…150g

水…100cc(すいとん用)

塩…5g(すいとん用)

(汁具材)

大根…50g

白菜…約400g(5枚くらい)

長ねぎ…1/3本 小松菜…100g

豚小間肉…200g

水…600cc

顆粒だし…小さじ2

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

油…小さじ1

この具材以外にもお好みのお野菜、
きのこ類など入れてみてください😊



<作り方>

- ① 大根、短冊切り、白菜、一口サイズ、長ねぎ、小口切り、小松菜 1.5 cmにカットする
- ② ボウルにすいとん生地を入れよくこねる。(水は少しずつ入れる)
- ③ 手に生地がつかなくなるまでよくこねる※よくこねることによってもちもち食感になります
- ④ 鍋に油をひき大根をよく炒め、豚小間肉を加えさらに良く炒める
- ⑤ 水、顆粒だし、白菜、小松菜、長ねぎを入れ煮込む
- ⑥ すいとん生地を鍋にお好みの大きさにちぎりながら入れる。すいとんに火が通るまでよく煮る
- ⑦ みりん、しょうゆを入れ味を確認して完成♪

※ この作り方で作ると汁が少しトロっとします。サラサラの汁が良い場合はすいとんを別鍋で作ってください😊

