地元野菜のすいとん

（材料は４人分です）

豚もも肉		４０ｇ
にんじん		４０ｇ
大根		８０ｇ
生しいたけ		１枚
長ねぎ		中１/３本
Ａ	小麦粉	６０ｇ
	水	６０cc
だし汁		７２０cc
しょうゆ		大さじ２
塩		少量
ごま油		少々



１人分のエネルギー	100Kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.2g
食塩相当量	1.3g



作り方

①大根・にんじんはいちょう切り、生しいたけはせん切りにする。豚肉は一口大の食べやすい大きさに切っておく。





②Ａの材料はよく混ぜ合わせておく。



③だし汁に大根、にんじんを入れ５分ほど煮て、豚肉、生しいたけを入れ野菜が柔らかくなったら、②をスプーンで落とし入れる。



④浮いてきて火が通ったら、小口切りにした長ねぎと調味料を入れて味をととのえ、最後にごま油を加える。