

献立名 (もちむぎすいとん)



ワンポイント

- ・旬の野菜をたっぷり入れましょう。野菜のうまみがおいしさをアップします。
- ・もちむぎ粉は穀類の中でも食物繊維がたっぷり含まれているので健康もアップします。

材料[6人分]

| 食品名 | 分量 | 下ごしらえ |
|-------|--------|----------------|
| もちむぎ粉 | 200g | |
| 水 | 300cc | 硬さをみながら水加減を調整 |
| 大根 | 150g | いちよう切りにする |
| ごぼう | 50g | ささがきにして水にさらす |
| にんじん | 50g | いちよう切りにする |
| 里芋 | 200g | いちよう切りにする |
| こんにゃく | 100g | 茹でてから短冊切りにする |
| しいたけ | 3枚 | うす切りにする |
| ねぎ | 1本 | 小口切りにする |
| 鶏肉 | 200g | 一口大に切る |
| 油揚げ | 1枚 | 熱湯をかけて油抜き→短冊切り |
| 味噌 | 100g | |
| ごま油 | 大さじ1 | |
| だし汁 | 1200cc | |

作り方

1. もちむぎ粉に水を少しずつ加え、好みの柔らかさに練る。
2. たっぶりの湯の中に1をスプーンで落とし入れて茹でる。色が変わり浮いてきたら取り出す。
3. 鍋にごま油を入れ、鶏肉を炒め、焼き色がついたら火の通りにくい野菜から順に軽く炒める。だし汁を加え、こんにゃく、油揚げも入れる。野菜が柔らかくなったら、味噌で調味する。
4. 2のすいとんを加えて、ねぎを散らす。

福崎町の特産品もちむぎ粉で作ったすいとんです。もちもち感があってとっても美味しいです！昔なつかしい……素朴な味がたまりません。ぜひ、作ってみてください。