

もちむぎのすいとん

旬の野菜をたっぷり入れて、身も心も温まる、懐かしい味のすいとん汁で、食欲の秋を満喫！

《材料》（6人分）

もちむぎ粉	200g
大根	150g
にんじん	50g
里芋	200g
ごぼう	50g
こんにゃく	100g
しいたけ	3枚
ねぎ	1本
鶏肉	200g
油揚げ	1枚
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、お好みの柔らかさに練る。たっぷりの湯の中に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。
- ② 大根、にんじん、里芋はいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。こんにゃくは茹でてから短冊切り、しいたけはうす切り、ねぎは小口切り、鶏肉は一口大に切り、油揚げは短冊切りにする。
- 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 ①のすいとんを加えて、ねぎを散らす。