給食レシピ集

嵐山すいとん 61

材料（4 人分）

地粉（農林 61 号）	80g
水	30 ㎖
鶏小間	50g
ごぼう	20g
にんじん	中 1/3 本
大根	5 ㎝分
白菜	2 枚
ねぎ	5 ㎝分
油	小さじ1
清酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	600 ㎖

作　り　方

①ボールに地粉を入れ、水を少しずつ加えながら、粉と水をなじませていく。粉っぽさが残っている程度でひとまとまりになるようにこねていく。※水は全部入れずに加減する
②生地にラップをかけ、30 分以上おく。
③ごぼうはささがき、にんじん・大根は 5～8 ㎜いちょう切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。
④熱した鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
⑤ごぼう・にんじん・大根を入れ、油が回ったら、だし汁と酒・みりんを入れてひと煮立ちさせる。
⑥白菜・ねぎを入れて、野菜が煮えたらしょうゆを入れる
⑦②の生地を伸ばして、ちぎりながら鍋に入れて煮る。

・－・Memo・－・・－・・－・・－・・－・・－・・－・

地元の農産物で作った、郷土料理です。
地粉は、普通の小麦粉でも代用できます。耳たぶのやわらかさになるように水を加減すると上手にできます。