[米粉のすいとん汁]



栄養価(1人分)					
エネルギー	77	kcal			
たんぱく質	4.5	g			
脂質	1.1	g			
カルシウム	28	mg			
食塩相当量	0.6	g			

すいとんを作る時、耳たぶくらいの 固さになるように、水の量は調整 してください。今回は楕円の平べっ たい形に成型しました。

	食材料	4人分量(g)	【目安量】	作训方
	米粉	40		①Aを混ぜ合わせ、だんごを作り、
А	片栗粉	10	大1	ゆでて水にさらす。
	塩	少々		②けずり節でだしをとる。
	_ 水	40	大2と1/2	③にんじん・だいこんはいちょう
水		480	2.5カップ	切り、ねぎは小口切りにする。
けずり節		12		④1.5cm幅に切ったこまつなを
豚	こま肉	20		下ゆでする。
に	んじん	40	4 cm	⑤②のだし汁に具を順に入れて煮る。
だし	ハこん	60	2cm	⑥①のだんごも入れて煮る。
酒		4	小1	⑦調味料で味をととのえる。
塩		1.6	ひとつまみ	
しょうゆ		4	小1	
ねぎ		20	2cm	
こまつな		40	1株	