

☆やわらかすいとん(4人分)

1人分野菜
130g

だいこん	140g	A	小麦粉	130g
にんじん	50g		卵	1/2個
れんこん	80g		牛乳	100cc
こんにゃく	160g		だし汁	600cc
ごぼう	40g		しょうゆ	小さじ3
しめじ	30g			
鶏肉	40g			
長ねぎ	20g			

- ① だいこん・にんじん・れんこんはいちょう切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさにちぎる。ごぼうはささがきにする。しめじは小房に分ける。鶏肉は一口大に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にだし汁としめじとねぎ以外の野菜とこんにゃくを入れて火にかける。
- ④ ③が沸騰したら、しめじと鶏肉を加えて煮る。
- ⑤ 野菜と肉に火が通ったら、しょうゆで調味し、②をスプーンですくいながら加えて、加熱する。
- ⑥ 器に盛り付け、小口切りにしたねぎを散らす。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	207	8.9	3.0	83	3.9	0.8

主食	0.5つ
副菜	2つ
主菜	0.5つ