

米粉入りすいとん

もちもち、おいしく温まる



材料・分量 (4人分)

すいとん	汁	
●米粉 150g	●水 6カップ	●ねぎ 小1本
●小麦粉 150g	●あご煮干 3本	●えのき茸 100g
●水 450cc	●牛肉切落し 300g	●みつば 適宜
	●ごぼう 1/3本	●味噌 大さじ4
	●人参 小1本	●しょう油 大さじ1

作り方

1. 米粉、小麦粉をよく混ぜ、水で溶いておく。
.....
2. ゴボウはさがきにして、あく出しする。人参は千切りにする。ねぎは幅3～4mmの斜め切りにする。えのき茸は石づきを除いてさいておく。
.....
3. 鍋に水、煮干を入れ火をつけ、ゴボウ、人参を入れ、煮立ったら、ねぎ、えのき茸、牛肉を入れ、煮立ったら、あごの煮干を取り出す。
.....
4. 味噌を溶いて入れる。(好みでしょう油を入れてもよい。)
.....
5. 鍋の中へ1をお玉で1口大の大きさにおとし、すいとんがすきとおったら(7～8分)火を止めて、おわんに盛りみつばを飾る。