

大盛すいとん

野菜たっぷりヘルシーメニュー



材料・分量 (4人分)

- 玉ねぎ 150g
- 人参 50g
- かぼちゃ 100g
- 大根 100g
- 水 1,200cc
- 肉 100g
- 油 大さじ1
- 米粉ミックス 大さじ8
- 水 165cc
- 醤油 65cc
- だしつゆ 7cc
- わけぎ 適量

作り方

1. 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、大根、肉の野菜は食べやすい大きさに切る。
.....
2. 切った材料を油でよく炒める。
.....
3. 水を入れ煮込んだら醤油、だしつゆを入れる。
.....
4. 野菜がよく煮えたら米粉ミックスに水165ccを加えよくとき、食べやすい大きさにして、鍋に入れる。
.....
5. すいとんが浮き上がってきたらできあがり。
どんぶりに盛りわけぎをのせる。

