

炊き出しレシビ

*材料 (1人分)

- だいこん 30g
 - にんじん 10g
 - ごぼう 10g
 - じゃがいも 1/2個
 - たまねぎ 1/4個
 - 干しいたけ (スライス) 5g
 - 油揚げ 5g
 - しょうゆ 小さじ1強
 - 粉末和風だし 小さじ1/4
 - 水 250ml
- すいとん・煮汁 大さじ1~
 - 小麦粉 30g



~栄養価 (1人分)~

エネルギー	204kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	2.5g
食物繊維	9.6g
食塩相当量	1.5g

*作り方

①大根・人参・じゃがいも・油揚げは短冊切り。たまねぎはくし切りにします。ごぼうは斜め切りして水にさらしてあく抜きしておきます。

②鍋に水・和風だしと①の材料を入れ、干しいたけを加え、火が通るまで煮ます。

③大きめのポリ袋に小麦粉と煮汁を入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよく捏ねます。

④野菜が煮えたら③を直径2cmの楕円に丸めて入れ、浮いてきたら、しょうゆで味を調えます。

