

# ☆カラフルなすいとん☆

## ○材料（4人分）

・豚もも肉	120g
・だいこん	120g
・さといも	120g
・ごぼう	60g
・干しシイタケ	3g
・青ネギ	15g
・小麦粉	150g
・にんじん	2/3本
・ほうれんそう（葉先）	75g
・だし汁	4.5カップ
・酒	小さじ1.5
・塩	小さじ1.5
・薄口しょうゆ	小さじ1.5
・みりん	小さじ3



## ○作り方

- ①干ししいたけを水にもどしておく。
- ②豚もも肉、だいこん、里芋、ごぼうは食べやすい大きさに切り、鍋にだし汁、具を加えアクを取りながら煮る。①でもどしておいたシイタケともどし汁を入れる。調味料を加え味を整える。
- ③小麦粉は3つに分け、すりおろしたにんじん、茹でて細かく刻んだほうれん草の葉、小麦粉のみの3つを耳たぶくらいの固さにする。ほうれん草の軸は食べやすい大きさに切って②に入れる。
- ④②を沸騰させスプーンを使って団子を入れ、浮き上がったら青ネギの小口切りを散らし火を止める。

レシピの出典：

和東町食生活改善推進協議会のレシピより

