

～身体温まる「具沢山のけんちゃん風すいとん汁」～

～炊き出し等にぴったいです……～

材料(大鍋1鍋分)

油揚げ 1枚 長葱(薬味用) 1本 ★出汁の素(適量)
里芋 (中)5～6個 水又は出汁 1～1.2ℓ (あればめんつゆ等……)
大根(大) 1/2本 舞茸 1pk 塩、醤油 適量(お好みの濃さに合わせましょう)
人参(大) 1本 ごま油(適量)←※お好みでサラダ油でもOK ★お好みで片栗粉
すいとん材料……小麦粉 2～300g 卵 1～2個 水または牛乳 適量

- 1・舞茸を手で食べやすい大きさにちぎりましょう！
- 2・長葱は輪切りにしていき、後程使用するので別の皿へ移し、保管しておきましょう。
- 3・大根は縦に包丁を入れて薄めの拍子切りにしていきます。
人参も縦に包丁を入れて薄めの拍子切りにしていきます。(★ 2・3は一つの皿へまとめておきます)
- 4・里芋は半分に切ったものを薄めに切っておきます。
- 5・油揚げは食べ易い大きさに細く切り分けましょう。(★ 4、5は一つの皿へまとめておきます)
- 6・フライパン、ホットプレート等にごま油(またはサラダ油)を入れて熱し、大根、人参を炒めます。しんなりしてきたら次の工程へ。
- 7・切っておいた他の野菜類を投入し、先ほどの大根や人参とよく絡まるように炒めます。
- 8・よ～く炒めたら水(お湯)、又は出汁を入れましょう。水(お湯)のみの場合は出汁の素などがあれば同時に入れておきましょう。
- 9・具材が柔らかくなるまで煮込んでいきます。
- 10・調味料を入れて味を調えていき、しっかりと煮込んでいきます。
- 11・出来上がったら、次の工程へ……↓

- ①・ボウルに水または牛乳、卵を入れてよくほぐしておきます。
- ②・①のボウルに小麦粉を入れて良く練り上げていきます。
- ③・先ほど出来上がった汁物を沸かし、ぐつぐつ煮えているところへ練り上げた②を食べやすい大きさにてスプーン等に入れていきます
- ④・鍋に入れたすいとんに火が通ったら完成です。温かいうちに食べましょう！

★野菜はお好みのものを追加してみても良いと思います。自由にアレンジしてみましょう