



4人分

調理時間 約 20 分

作り方

- ★を分量外の水でお好みの硬さに練る。(耳たぶくらい)
- にんじん、だいこんはいちょう切り
- ごぼうは薄めの斜め切り、油揚げは食べやすい大きさにカット。
- こんにゃくは色紙切り(四角く食べやすい大きさに)
- 白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。
- 出し汁に根菜を入れに立たせる。
- 根菜に火が入ったら、鶏肉、こんにゃく、白菜、油揚げを加える。
- ★の生地を一口大にちぎって、汁に入れる。
- 醤油、塩で味を調え、ねぎを加えて完成。

材料

★ 薄力粉	40g
★ 白玉粉	40g
とりもも肉	1/2 枚
にんじん	1/2 本
ごぼう	1/4
だいこん	1/4 本
こんにゃく	1/2 枚
油揚げ	1 枚
はくさい	葉 2 枚程度
ねぎ	1/2 本
出し汁 (かつお)	600ml
濃口しょうゆ	大さじ 1 と 小さじ 1/2
塩	1g

すいとんは、小麦粉だけではなく白玉粉を入れると「つるつるもちもち」の食感になります。ご家庭にない場合は、片栗粉を入れると良いと思います。



いちょうぎり



ななめぎり



ざくぎり



しきしぎり