



すいとんと野菜のミルク煮



レシピ考案者 芦澤裕子



エネルギー	287 kcal
タンパク質	19.2 g
カルシウム	171 mg
食塩相当量	1.7 g



<工夫点・料理のポイント>懐かしいすいとんを思い出しながら、今風に小麦粉を牛乳でとき上げた。牛乳のこくで、塩分が制限できた。調味料はあまり使わず、自然の味に力をいれた。



材料 2人分量 (g)

小麦粉	60g
牛乳	40g
じゃがいも	60g
人参	40g
ぶなしめじ	20g
えび	60g
ほたて	60g
ブロッコリー	60g
牛乳	160cc
水	300cc
味噌	20g
コショウ	少々(0.1g)

作り方  調理時間 30~40分

- ① 小麦粉に牛乳を入れて、すいとんをつくる。
- ② ジャガイモは乱切り、人参は小さめの乱切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、じゃがいも、人参、しめじを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③が柔らかくなったら、茹でたえびとほたてを入れ、牛乳も入れる。
- ⑤ ④が煮立つ直前に①のすいとんをスプーンで適当な大きさに切り入れる。
- ⑥ その後、水溶きしたみそとコショウで味付けする。
- ⑦ 最後に小分けした茹でたブロッコリーを入れて火をとめる。