

里芋すいとん

材 料(4人分)

里芋	200g
しいたけ	2枚
大根	1/4本
にんじん	1本
ねぎ	1本
片栗粉	180g
米粉(里芋の1/3)	
鶏肉	50g
しょうゆ	適量
煮干しだし※	4カップ



- ① 里芋は15～20分ほどゆでて皮をむき、つぶして片栗粉・米粉をよく練りこんで、だんごにする。
- ② しいたけ、大根、にんじんを5mm幅にきざみ、鶏肉を一口サイズに切って、煮干しだしと一緒に鍋に入れる。
野菜が煮えたらねぎを3～4cmの長さに切り、最後に加える。
- ③ ②の中に①を入れて、しょうゆで味を調えて、だんごが浮いてきたら出来上がり。

※煮干しだし・・・水5カップに煮干し(頭と内臓を取ったもの)30～40gを入れて、30分程置き、中火にかける。アクを取りながら5分ほど煮る。
ぬらしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボールで受け、だしをこす。