

ゆではと麦入りすいとん

材 料(4人分)

すいとんの粉	200g
水	300cc 位
ゆではと麦	120g
だし汁	1200cc
大根	3cm
人参	1/4本
ごぼう	1/4本
長ネギ	1/2本
まいたけ	100g



- ①鍋にだし汁、一口大に切った野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
しょうゆを入れ味付けする。
- ②ボウルにすいとんの粉、水を入れよく混ぜる。
耳たぶより柔らかめにする。固さを見て水を足す。
- ③ゆではと麦を入れ、混ぜる。
- ④①に②をスプーンですくって入れる。
- ⑤すいとんに火が通ったら、味を調える。