

【春菊入りすいとん汁】

☆春菊に豊富に含まれるβ-カロテンには抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に効果があるとされています。

材料（4人分）

薄力粉	140 g
塩	少々
春菊	1 束
ごぼう	1/2 本
人参	1/4 本
里芋	4 個
豚コマ肉	120 g
油揚げ	2 枚
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
だし汁	600ml



作り方

- ① 薄力粉は振るって塩と混ぜ合わせる。水 100ml を加えながら耳たぶ程の柔らかさになるまでこねる。生地をラップで包み、冷蔵庫で 30 分ほど休ませる。
- ② ①の生地を、一口大の量を手に取って丸める。手のひらで軽く押しつぶし、中央を指でへこませる。
- ③ 春菊は食べやすい長さに、ごぼうは斜め薄切り、人参はいちょう切り、里芋は皮を剥いて一口大に切る。ごぼうと里芋は水にさらす。
- ④ 豚肉は一口大に切る。油揚げは熱湯で油抜きし、5 mm幅に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁、ごぼう、人参、里芋を入れて火にかけて、沸騰したら弱火にする。アクを除きながら 5 分ほど火にかける。豚肉と油揚げを加え、醤油とみりんで味付けする。
- ⑥ ⑤の鍋に②のすいとんを入れ、上に浮かび上がってきたら春菊を加えてさっと混ぜる。

エネルギー 252 kcal、タンパク質 13.3 g、塩分 1.1 g (1人分)