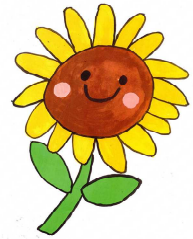


つくってみよう!

ひまわりキッチンレシピ



「すっぽこ汁」

～宮城県美里町の郷土料理です～



材料(5人分)

○うーめん	60g
○ごぼう	25g
○にんじん	40g
○だいこん	100g
○じゃがいも	150g
○干しいたけ	3g
○油揚げ	25g
○しょうゆ	小さじ2
○塩	小さじ 1/2
○酒	小さじ1
○和風だしの素	1g
○片栗粉	小さじ2
※水(水溶き片栗粉用)	大さじ 1

A

作り方

(下準備)

- ①干しいたけは水で戻す。戻し汁は具材を煮る時に使用する。
- ②うーめんは茹でてザルに上げて、水を切っておく。
1. ごぼうはささがきにする。にんじんとだいこんは2mm厚のいちょう切り、じゃがいもは1cm厚のいちょう切りにする。油揚げは5mm幅に切る。
2. ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいもを鍋に入れる。水と干しいたけの戻し汁も一緒にに入れて、柔らかくなるまで煮る。
3. 油揚げと干しいたけを入れた後、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせ、うーめんを入れてざっと混ぜる。
4. 火を止めたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて仕上げる。

茹でておいたうーめんをお椀に分けておいて、その上から汁をかけてもOKです!

すっぽこ汁は宮城県美里町の郷土料理です。すっぽこ汁には様々な具材が使用されるそうです。

このレシピは、**大崎市食生活改善推進員協議会三本木会**の皆さんが考えてくださいました。学校給食でも提供しました!

寒い時期にほっと温まる料理ですね♪



大崎南学校給食センター