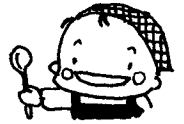


# 青のり&白ごま入り すいとん



おてっだい  
できまーす



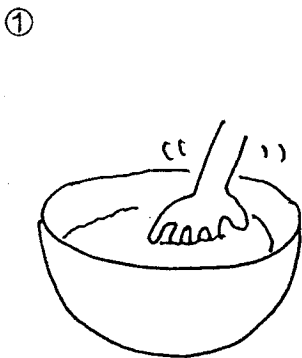
さかえまち児童館 幼児の日 親子クッキング

材料 (1グループ分 ※親子5~6組分)

薄力粉	200g
片栗粉	100g
水	200cc
(様子を見ながら少しずつ)	
☆すりごま	大さじ3
☆青のり	大さじ1
☆お好みで調整してね	

【つゆ】		だしの素	大さじ1
大根	1/4本	酒	大さじ1
人参	1/2本	しょうゆ	大さじ3
しめじ	1/2株	塩	少々
鶏肉	200g	(お椀で約8杯分)	
水	1.5ℓ		

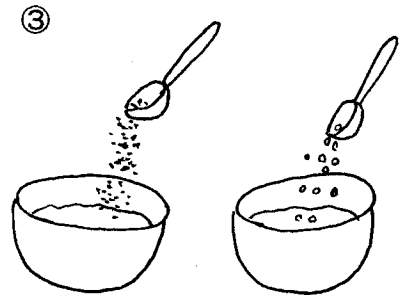
## 作り方



① 薄力粉と片栗粉をボウルにいれてよくまぜる



② 少しずつ水を入れて、粘り気が出るまでスプーンなどで練る。



③ 生地にそれぞれ青のりとすりごまをいれて練り込む。



④ 煮立った汁に生地をスプーンで落とすしていく。



⑤ 5~6分煮て、浮き上がったらできあがり。



なべの具として入れたり  
洋風のスープに入れたり

すいとんはアレンジ自在  
野菜ジュースでねっビタミン  
じゃこや梅えびを混ぜて  
カルシウム  
上手に取り入れていきたいですね!

ねんど感覚で子どもにもおてっだいができます!  
いっしょに作るといっぱいたべてくれますよ~♥