

七草すいとん

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども4人分)

七草	1パック
油揚げ	1枚
大根	50g
ごぼう	20g
小麦粉	1カップ
塩	一つまみ
水	80～100cc
みそ	大さじ1.5
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1/2



～作り方～

- ① 七草は塩少量を入れた熱湯でさっと茹で、細かく刻む。
- ② 油揚げは食べやすい大きさに、大根はいちょう切り、ごぼうはささがきに切り、鍋で煮る。
- ③ ②が煮えたらみりん、しょう油、みそで味をつける。
- ④ 小麦粉と塩を混ぜた所に水を少量ずつ加え、よく混ぜる。スプーンで食べやすい大きさにすくい、③に落とし入れ、浮いてくるまで煮る。
- ⑤ 最後に①を加え、出来上がり。

