

芋すいとん

県給食会取扱い商品
「ぷちっともち玄米」を
使用しています。

<材料> 1人分(大人)

里芋(又はじゃがいも)	40g	A	だし汁	170ml
片栗粉	8~10g		酒	5g
もち玄米	7g		みりん	5g
鶏もも肉	30g		薄口しょうゆ	6~8g
大根	20g		柚子	1g
人参	10g			
ごぼう	12g			
生椎茸	10g			
なめこ	15g			



<作り方>

- ① 里芋(又はじゃがいも)は、蒸すか茹でて皮をむき、マッシュし、片栗粉を入れてよく練り合わせる。もち玄米は、15分茹で、水に通してザルにあげておく。
- ② 鶏肉は小角に切る。大根、人参はいちょう切り、ごぼうは笹がきにする。
生椎茸は薄切りにして、調味料を加えただし汁に入れて煮る。
- ③ ②に①のすいとんを丸めて入れ、もち玄米、なめこを加え、味を整える。