

# 山芋のすいとん風

●特産品●

山芋

●出品者●

足尾町 平岡 ヤ工さん

お薦めのことば

具たくさんでうす味、満足感も十分得られます。



# 山芋のすいとん風

## 材 料 (4人分)

- 山芋 150g
- じゃがいも 150g
- 人参 50g
- ごぼう 50g
- 大根 100g
- しいたけ 2枚
- 長ねぎ 1/2本
- きのこ 50g  
(ヤマドリ)
- 鶏胸肉 100g
- 三つ葉 4本
- だし汁 5カップ
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- みそ 大さじ1/2
- サラダ油 大さじ2
- ◆だんご用
  - A: 山芋+小麦粉=1カップ
  - B: 山芋+米 粉=1カップ

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 326 kcal
- たんぱく質…………… 11.2 g
- 脂 質…………… 11.6 g
- カルシウム…………… 48 mg
- 鉄 …………… 1.5 mg
- 塩 分…………… 1.3 g

## 献立のヒント

- 焼魚
- かぶの袖香づけ

## 一口 アドバイス

●具は家にあるものを何でも使っておいしさアップ。

## 作り方

①材料の下ごしらえをする。



②粉とすり下ろした山芋を混ぜ、スプーンですくって下ゆでする。



③①の材料を炒め、だし汁を加えて煮る。柔らかくなったら、調味料を加え、最後にだんご和三つ葉を加え仕上げる。

