



# アップーすいとん

かんたん おいしい



上尾市ホームページ

※アップーすいとんは、小松菜を練りこんで作ったすいとんです。  
上尾市は小松菜を多く生産しています。



## 材料（2人分）

- 人参・・・・・・・・・・1cm（20g）
- 大根・・・・・・・・・・2cm（80g）
- ごぼう・・・・・・・・・・6cm（20g）
- 鶏もも肉・・・・・・・・80g
- A { 水・・・・・・・・1と1/2カップ（300ml）
- { かつお削り節・・・1袋（2g）
- B { 小麦粉・・・・・・・・大さじ3（27g）
- { 小松菜とほうれん草の粉末・・・1本（2g）
- { 牛乳・・・・・・・・大さじ1（15g）
- { 水・・・・・・・・大さじ1と1/2（22.5g）
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2（9g）
- みりん・・・・・・・・小さじ1/2（3g）
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4（1.5g）

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **171 kcal**

食塩相当量 **1.5 g**



作り方は裏面を見てね▶

# 作り方

- ① 野菜を洗い、人参と大根はいちよう切り、ごぼうは半月切り、鶏肉はひと口大に切る。



- ② 鍋に水とかつお節、①の野菜と鶏肉を入れて野菜が柔らかくなるまで加熱する。



- ③ ボウルに小麦粉と小松菜とほうれん草の粉末を入れてスプーンで混ぜ、牛乳と水を加えて混ぜる。(水は好みの固さに加減する)



- ④ ②の野菜が柔らかくなったら調味料を加え、③をスプーンですくい入れて2分くらい煮る。



上尾市健康増進計画  
食育推進計画 推進中!

給食の献立を家庭用にアレンジしました。  
給食は小松菜の粉末を使用していますが、家庭ではベビーフードの小松菜とほうれん草の粉末にしました。

