



# おいとん

●● 材料：4人分 ●●

小麦粉 . . . 40g  
水 . . . 大さじ2弱  
油揚げ . . . 20g  
にんじん . . . 40g  
だいこん . . . 120g  
はくさい . . . 180g  
干ししいたけ . . . 2枚  
大葉春菊 . . . 20g  
白ねぎ . . . 20g

学校給食の分量です。  
ご家庭で作る場合は  
分量の調整をしてください。

米みそ(白) . . . 大さじ1弱  
麦みそ . . . 大さじ1弱  
いりこ(だし用) . . . 12g  
水 . . . 600ml

●● 作り方 ●●

- ① 小麦粉、水を合わせ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ② 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんは5mmちょう切り、だいこんは7mmちょう切りにする。
- ③ はくさいは短冊切りにし、葉と茎に分けておく。
- ④ 大葉春菊は3cm長さに切り、ゆで、水にとって冷やし、水気をきっておく。
- ⑤ 干ししいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。白ねぎは小口切りにする。
- ⑥ だしをとり、にんじん、だいこんを入れ、煮る。
- ⑦ あくをとり、干ししいたけ、油揚げ、はくさいの茎を入れ、煮る。
- ⑧ こねた小麦粉をつみ入れ、煮る。
- ⑨ はくさいの葉、みそを溶き入れ、煮る。
- ⑩ 白ねぎ、大葉春菊を加えて煮る。

