すいとん汁

エネルギー：68kcal
たんぱく質：3.3g
食塩相当量：1.0g
（1 人当たり）

ワンポイント

すいとんは、小麦粉と水を1：1で練って茹でると作れます。
みそ味でもおいしいです。

材料（4 人分）※給食では調味料が少なめです。調整してください。

すいとん･･･100g（好きな量で）
玉ねぎ…120
にんじん…40g
ほうれん草…40g
薄口しょうゆ…小さじ 1/3
塩…小さじ 1/3
昆布パウダー0.8g
だし･･･600ml

作り方

①削り節と昆布パウダーでだしをとる。
（粉末やだしパック、何でも良いです）
②玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切、ほうれん草は3 ㎝くらいの長さに切る。
②だしに、にんじん、玉ねぎを入れる
③ほうれんそう、すいとんを入れる。
④調味料を入れる。