

# 河北せりすいとん

レシピ作成：メロン保育園

子どもと一緒に  
すいとん作りに  
チャレンジしよう！



(1人分当たり)

野菜の量

100g

食塩相当量

1.4g

## 材料 (2人分)

〔すいとん〕

- ・河北せり 1/4束 (25g)
- ・小麦粉 60g
- ・水 30ml

〔具材〕

- ・じゃがいも 1/2個 (50g)
- ・にんじん 10g
- ・白菜 1/2枚 (60g)
- ・雪菜 1株 (50g)
- ・ねぎ 10g
- ・顆粒和風だし 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・水 370ml

## 作り方

- ① 河北せりは軽くゆでてフードプロセッサーで細かくしておく。
- ② 小麦粉に水を加えて少し練り、①のせりも加えて耳たぶくらいの固さになったらまとめておく。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけて沸騰したら、いちよう切りにしたじゃがいもとにんじんを入れる。
- ④ 顆粒だし、めんつゆを加えて煮立たせ、せん切りにした白菜を入れ、②を一口大にちぎり入れる。
- ⑤ 5分ほど煮てすいとんが浮いてきたら、2~3cmに切った雪菜と、斜めに切った(1cm厚)ねぎを加えて、火が通ったら出来上がり。

## 【メロン保育園の栄養士さんから】

- ・子どもと一緒に、すいとんを楽しく作れます。
- ・せりの香りが程よく、子どもにも食べやすい味になって、野菜もたくさん摂ることができます。
- ・冷蔵庫で2時間程寝かせると、もちもちとした歯ごたえになります。

## 使用した石巻圏域の食材



- 河北せり  
石巻市河北地区



- 雪菜  
石巻市



- ねぎ  
東松島市