

# 煮団子（すいとん）

- 伝承料理のいわれ  
ご飯の足りない時に主食として食べました。

< 材 料 >	5人分
小麦粉	400g
熱湯	400g
だいこん	320g
にんじん	140g
ごぼう	中1本
ねぎ	2本
油揚げ	1.5枚

味噌	小さじ	2杯
醤油	大さじ	7杯
酒	小さじ	1杯
だし汁		2ℓ

- < 作り方 >
- 1 小麦粉を熱湯で耳たぶくらいの柔らかさまでこね、5分～10分ねかせる。
  - 2 野菜をさがきにする。（アクのある野菜はアク抜きする）
  - 3 鍋にだし汁と2を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
  - 4 3が煮えたら1を手のひらを使いちぎり入れる。
  - 5 調味料を入れる。

