

## ●つみっこ（神川食改バージョン）●



季節の野菜を  
たっぷり使って♪

材料 4人分	小麦粉（地粉）	120g	長ネギ	1本（100g）
	水	120ml	油揚げ	1枚
	ごぼう	1/4本（40g）	だし汁	1L
	大根	1/6本（120g）	酒、しょうゆ	大さじ1と1/2
	人参	1/2本（80g）	油	適量

- ①ごぼうはさがきにして、少々の油をひいた鍋で炒める。
- ②大根・人参は皮をむいて、いちょう切りにする。
- ③油揚げは油抜きをして短冊に切る。長ねぎはななめ切りにする。
- ④①の鍋に、だし汁、②を入れ煮る。野菜に火が通ったら③を入れる。調味料を加えて味を整える。
- ⑤小麦粉に水を少しずつ加え混ぜ、④にスプーンで落とし、浮いてきたら器に盛る。

★旬の食材や、おうちにある食材を入れて「自宅の味」を楽しんでください♪

★1碗で栄養がしっかり摂れます。肉類を加えてさらに栄養UP！