

# さつまいの ミルクすいとん

【1人分】

●エネルギー 94 kcal ●塩分 2.7 g

## 材料(2人分)

さつまい	40g
A	片栗粉 大さじ1
	小麦粉 大さじ2
	水 100ml
塩	少々
鶏肉	60g
大根またはカブ	40g
にんじん	10g
椎茸	1枚
煮干しだし	250ml
牛乳	100ml
酒	大さじ3
味噌	大さじ1
薄口しょうゆ・貝割れ大根	適量

## 作り方

- ① さつまいは皮をむき、火の通りやすい大きさに切って、3分ほどレンジにかける。
- ② ①にAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。
- ④ 煮干しだしを沸騰させ鶏肉を入れる。
- ⑤ 鶏肉の表面が白くなったら残りの③、酒を加え蓋をし沸騰させる。沸騰したら弱火で数分煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら牛乳を加え、再び蓋をして弱火で1～2分温める。
- ⑦ ⑥に②をスプーンで丸めながら入れる。そのまま火が通るまで3分ほど煮た後味噌を加え、しょうゆで味を整える。
- ⑧ 皿に移し上から貝割れ大根を散らす。

