



食生活改善推進員のおすすめ健康食
ひつつみ汁

作り方

①ひつつみを作る。

ボウルに小麦粉、スキムミルク、塩を入れて軽く混ぜる。分量の水加減しながら入れ、混ぜ合わせて耳たぶくらいの固さにし30分程度濡れ布きんをかぶせて寝かせる。

②鍋に分量の水を入れて沸騰させ、洗った鶏がらを入れて中火で約1時間煮込んだら鶏がらを取り出す。干し椎茸を水で戻す。

③鶏肉、野菜、きのこを食べ易い大きさに切りそろえて②の鶏だしを加え、かつおだしも加えて野菜が軟らかくなるまで煮込む。

④しょうゆと酒を加え味を整えて、ひつつみの生地を片方の手で薄く伸ばしながら、食べ易い大きさにちぎって鍋に入れて煮込む。ひつつみが浮かんできたら出来上がり。

材料(4人分)

- 小麦粉(中力粉)..... 1kg
- スキムミルク..... 90g
 - 水..... 5カップ弱
 - 塩..... 適量
- 鶏がら..... 1/2羽~1羽
- 水..... 10カップ
- 鶏もも肉..... 200g
- 干しいたけ..... 4枚
- しめじ..... 1袋
- 大根..... 10cm
- 人参..... 1本
- ねぎ..... 4本
- つきこんにゃく..... 120g
- ごぼう..... 100g
- かつおだし汁..... 5カップ
- しょうゆ..... 大さじ7
- 酒..... 大さじ7