

# ソマビトジル 杣人汁（そばすいとん）



材 料	4人分	切り方
そば粉 白玉粉 牛乳 木綿豆腐	80g	
	20g	
	20ml	
	48g	
にんじん	32g	いちょう切り
ごぼう	64g	斜め薄切り
長ねぎ	56g	1cmのぶつぎり
小松菜	40g	1cm幅に切る
白菜	100g	//
なめこ	48g	石づきを取り、ほぐす
しめじ	48g	//
だし汁	800ml	
味噌	48g	

## 作り方

- ①そば粉、白玉粉、牛乳、木綿豆腐を耳たぶぐらいの柔らかさに練って丸めて、すいとんの種を作る。 1人3個(1個約10~12g)にする。
- ②だし汁の中に小松菜以外の切った野菜やきのこを入れて煮る。
- ③味噌を加えてから①のすいとんをおとしていく。
- ④仕上げに小松菜をちらして出来上がり。

### 杣人汁(そまびとじる)とは？

◎たくさんの野菜とそば団子を味噌で煮込んだ山間地の郷土料理。  
 ◎杣人とは山で木を切る人(きこり)のことで、杣人が昔よく食べたことが名前の由来です。



### 1人分の栄養価

エネルギー152kcal    たんぱく質6.9g    脂質2.2g    炭水化物27.2g  
 カルシウム79mg    カリウム526mg    食物繊維4g    塩分1.7g