



# おうちで3010 (さんまるいちまる) 運動

— 減らそう食品ロス おうちでもできるね —



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

## 08. あさりのすいとん

### 材料 (2人分)

アサリ缶	1缶
刻み昆布	大さじ1強 (2g)
干しいたけ	大さじ2 (4g)
(スライス)	

☆すいとん	
薄力粉50g	水50ml
水	500ml
薄口醤油	小さじ1

①鍋に分量の水、刻み昆布、干しいたけを入れて弱火にかけ、沸騰したら灰汁を取る。

②①を火にかけている間にボウルに☆の薄力粉と水を入れてよく混ぜ、すいとんのタネを作る。

③①の灰汁を取ったら薄口醤油、アサリ缶を汁ごと加える。

④③に②をスプーンですくって鍋の中に落とし、弱めの中火で5～10分程火が通るまで煮る。

※災害時：すいとんの材料をポリ袋に入れて混ぜ合わせ、端をハサミで少し切り、ひとくちサイズに搾り出して、茹でることができます。



お問い合わせ  
東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922



12 つくる責任  
つかう責任

