

*おろしれんこん団子汁

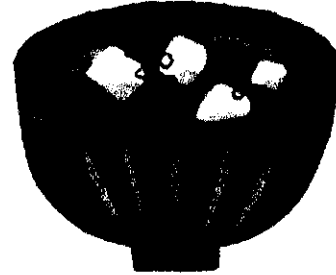
材料 (2人分)

れんこん	60g
にんじん	40g
大根	40g
大根の葉(刻み)	適量
だし汁	440ml
味噌	大さじ 1/2

<A>

薄力粉	40g
片栗粉	20g
水	40ml

エネルギー150kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 0.7g 食塩相当量 0.8g



作り方

- ① れんこんはすりおろす。
- ② 人参、大根は5mm厚さに切り、型で花形にくり抜く。
- ③ ボウルに<A>を入れて混ぜ、一口大に丸める。
- ④ 鍋にだし汁を入れて沸かし、②を入れて蓋をし、中火で5分ほど煮る。弱火にし、③をそっと落とし入れ、蓋をしさらに3分ほど煮る。
- ⑤ 火を止めネ味噌を溶きながら加え、①、大根の葉を入れる。再び火にかけてひと煮立ちさせる。

- 野菜の切り方の工夫で料理は華やかになります。
身体が温まる具だくさんの味噌汁です。

◎一口メモ

れんこんはビタミンCがいっぱい

加熱しても壊れにくく、風邪の回復や疲労回復などに働きます。

食物繊維も多く便秘改善にも効果的です