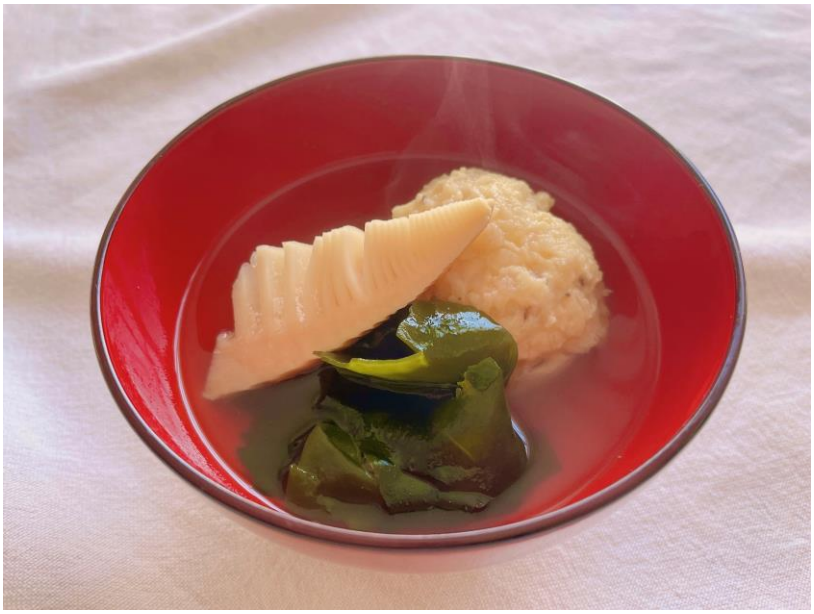
【筍と海老しんじょの清まし汁】

〈材料・4人分〉

	たけのこ水煮	1/2個
	むきエビ	60ｇ
	はんぺん	1枚
	玉葱	1/4個
	椎茸	1個
	卵白	1個分
	片栗粉	大さじ1/2
	塩	少々
	生わかめ	20ｇ
A	だし汁	3カップ
A	酒	大さじ3
A	塩	ひとつまみ
A	薄口醤油	大さじ1/2
A	みりん	大さじ1



〈作り方〉

① 生わかめは洗って汚れを落とし、たっぷりの湯で湯通しする。わかめの色が鮮やかな緑に変わったら取り出し、氷水につける。固い茎部分を包丁で除き、葉部分を一口大に切る。

② たけのこは食べやすい大きさに切る。玉葱と椎茸はみじん切りにする。むきエビは包丁で粗く叩く。

③ はんぺんと卵白をフードプロセッサーにかける。滑らかになったらボウルへ移し、②の玉葱と椎茸、叩いた海老、塩、片栗粉を加えて混ぜる。

④ 混ぜた③の具をラップで丸めて成形する。

⑤ 鍋に材料Aを入れて温め、煮立ったら⑤のしんじょうと①のたけのこを入れ、弱火で10分ほど加熱する。

⑥ 器にしんじょうとたけのこ、わかめを盛付け、汁を張る。

エネルギー量　18kcal、タンパク質　7.3g、塩分　1.3g