

## 汁物

### 春野菜しんじょのお澄まし

#### <主な材料・4人分>

タケノコ水煮	小 2分の1袋
木綿豆腐	2分の1丁 (150g)
はんぺん	1枚
かに風かまぼこ	2本
冷凍グリーンピース	10g
卵白	1個分
小麦粉	適量
揚げ油	適量
だし汁	400cc
酒	小さじ1
塩	小さじ2分の1
薄口しょうゆ	小さじ2分の1
木の芽	4枚



#### <作り方>

- ① タケノコは穂先と根元と半分に切り、穂先は薄く切っておく。根元は粗みじん切りにし、ゆで水気を切る。
- ② 豆腐は電子レンジで（600ワット）2分加熱し水切りする。はんぺんとかに風かまぼこは粗くみじん切りにする。冷凍グリーンピースはさっとゆでる。
- ③ ボウルに①のみじん切りしたタケノコ根元部分と②と卵白を練るように混ぜ、8等分にして丸める。
- ④ 小麦粉をまぶして、170度～180度の油で色づくまで揚げる。
- ⑤ だし汁に酒、塩、薄口しょうゆを入れて煮立たせ、薄切りにしたタケノコを加えて煮る。
- ⑥ 器に④を入れて、⑤を注ぎ、木の芽を載せる。

【エネルギー 100kcal、タンパク質 5.6g、塩分 1.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)