

れんこんのすり流し汁

<主な材料・4人分>

れんこん	160g
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
油揚げ	1枚
ごぼう	1/2本
にんじん	1/3本
だし汁	400ml
三つ葉	適量
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
みそ	大さじ2



<作り方>

- ① 皮をむいてすりおろしたれんこんをザルに入れ、固めにしぼる。(しぼった汁は捨てずにとっておく。)
- ② れんこんに小麦粉と片栗粉を入れ、白玉くらいの固さに練り、一口サイズ量ずつ、火が通りやすいよう少し平らに丸める。(固すぎる場合は、①のしぼり汁を入れ調整する。)
- ③ 鍋に水を入れ火にかけ、塩をひとつまみ入れ、一口サイズに丸めたれんこん玉を入れ茹でる。浮いてきたら鍋から上げる。
- ④ ごぼうとにんじんは乱切りにする。油揚げは魚焼きグリルで両面をこんがり焼き、食べやすい大きさの短冊形に切る。三つ葉はザク切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、ごぼうとにんじんを入れて軟らかくなるまで煮る。酒、みりん、味噌を加えて味を調える。③のれんこん団子を入れて5分程煮る。お椀に盛りつけ、油揚げを等分に散らし、三つ葉をのせる。

エネルギー 113 kcal 蛋白質 2.9 g 塩分 1.0 g