

【かぼちゃ団子のすいとん汁】

☆冬に旬を迎える根菜類は、体を温めるビタミンやミネラルを多く含みます。
食事で血行を良くして寒い冬を乗り越えましょう。

材料 (4人分)

かぼちゃ	200g	
薄力粉	120g	
塩	ひとつまみ	
長葱	1/2本	
ごぼう	1/4本	
人参	1/4本	
大根	1/4本	
小松菜	1束	
れんこん	1節	
しめじ	1/2パック	
A	だし汁	3カップ
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
	塩	小さじ1/3



作り方

1. かぼちゃは皮と種を除いて適当な大きさにカットし、600wのレンジで4分加熱して潰す。薄力粉、塩ひとつまみ、水大さじ2を加え、耳たぶほどの柔らかさになるまでこね、小さめの小判形に成形する。
2. 長ネギは斜めスライス、ごぼうはさがき、人参と大根は銀杏切り、小松菜は食べやすい長さに、れんこんは皮を除いて輪切りにし、しめじは石付きを落として小房に分ける。れんこんとごぼうは水にさらしておく。
3. 鍋に材料Aとごぼう、人参、大根、れんこんを入れて中火にかける。柔らかくなったらかぼちゃ団子を入れ、浮き上がってきたら小松菜としめじを加えてさっと煮る。

栄養価 (1人分) エネルギー 204kcal、蛋白質 6.6g、塩分 1.2g