

れんこん団子汁

【材 料】	(2人分)
れんこん	40g
片栗粉	大さじ1 (9g)
塩	ひとつまみ
だいこん	40g
にんじん	20g
絹さや	2本(4g)
小えび	2尾(30g)
かつお昆布だし	1・1/2カップ
しょうゆ	小さじ1(6g)

1人分栄養価

エネルギー	: 54kcal
たんぱく質	: 4.2g
食塩相当量	: 0.8g
野菜量	: 52g



かつお昆布だしの取り方

【材料】	
かつお削り節	10g
昆 布	5g
水	500ml

昆布は表面をかるくふき、水につける(30分程度)
弱火にかけ気泡がでてきたら、昆布を取り出し、かつお削り節を
入れ、沸騰したら火を止め、1~2分そのまましてから、こす。

【作り方】

- ① かつお昆布だしをとる。(かつお昆布だしの取り方参照)
- ② 材料の準備をする。
れんこん：皮をむく。
だいこん・にんじん：皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、
花型で型を抜く。
絹さや：筋をとり下ゆでし、半分に切る。
小えび：殻をむいてゆでる。
- ③ れんこん団子(2個)を作る。
②のれんこんをすりおろす(半分程度)。残りのれんこんを
ビニール袋に入れ、めん棒で細くなるまでたたく。
ビニール袋にすりおろしたれんこんと片栗粉・塩を加え、
よく混ぜる。
ラップを広げ(10cm×10cm)えびを置き、その上に③の半分を
のせ、丸めてラップのしぼり口をねじる。
同様に団子を2個作り、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で
1分程度加熱する。



- ④ 鍋に①とだいこん・にんじん・しょうゆ入れ中火にかけ煮る。
野菜が煮えたら、③のラップをはずし入れ、弱火で1~2分程度煮
る。
お椀に盛り付けて、絹さやを飾って出来上がり。