

とろしゃきすまし汁



＜作り方＞ 調理時間：15分

1. しょうがは長さ3cmの細切りにする。
白ねぎは小口切りにする。
梅干しは細かく刻む。
れんこんは半量を5mmの角切り、残りの半量をすり下ろす。
2. 昆布だし、しょうが、濃口醤油を煮だて、
2種類のれんこんを入れる。
（※れんこんは鍋に入れる直前にすりおろすとよい）
3. 味を見てよければ器に盛り、梅干し、白ねぎ、かつお節をのせる。

＜材料＞	1人分(g)
昆布だし	150 (3/4カップ)
れんこん	20
しょうが(おろし)	1
濃口醤油	2 (小さじ1/3)
梅干し	1
白ねぎ	1
かつお節	0.5

＜1人当たり＞

エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	5.0g
食物繊維	0.5g
食塩	0.7g

ポイント

- * ショウガで体ポカポカ
- * 食感が楽しめる！

ちょっと工夫

- * ヤマイモでも◎