

☆れんこんのすり流し汁(2人分)

れんこん	100g	だし汁	1・1/3カップ
ちくわ	30g	薄口しょうゆ	小さじ2
なめこ	30g	あさつき	適量

- ① ちくわは薄い輪切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ② なめこは水でさっと洗っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸かし、薄口しょうゆで調味する。
- ④ れんこんは皮をむき、すりおろしながら③に加え、ちくわとなめこを加えて、ひと煮する。
- ⑤ ④を椀に盛り付け、あさつきを散らす。



【参考】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	61	4.2	0.5	16	1.6	0.3

副菜	1つ
主菜	0.5つ