

料理名 レンコンスープ



材料（4人分）

れんこん	360g
小ねぎ	10g
白玉粉	130g
黒ごま	大さじ2
だし汁	600cc
みそ	30g
薄口しょうゆ	適量



作り方

1. れんこんは皮をむき、酢水につけた後、すりおろす。小ねぎは小口切りにする。
2. 1のすりおろしれんこんのうち260gをボウルに入れ、白玉粉を混ぜる。耳たぶくらいの固さにこね、黒ごまを加えて一口大のだんご状にする。
3. 2を茹で、浮き上がったら取り出す。
4. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら残りのすりおろしれんこんと、みそ、しょうゆを加え、味を調える。
5. 器に3を入れ、4を注いで、小ねぎを散らす。

POINT

レンコンのすりおろしは水を絞りすぎないようにしましょう♪



栄養価

エネルギー 216kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.4g 塩分 1.2g

(出合校区)