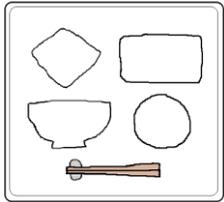


汁もの



加賀れんこんの米粉団子汁



作り方

材料 (4人分) ※さらしを準備しておきましょう!

- 加賀れんこん 300g 
 - 米粉 大さじ2 (18g)
 - 味噌 大さじ1と1/2 (27g) 
 - だし汁 700cc
 - ねぎ 40g 
- (→小口切り)

ポイント

- ・作り方②：とろみがついたら火からおろすこと!
- ・火力が強いとだんごがくずれるため、弱火で!
- ・新れんこんは、固まりにくいので気を付ける!

栄養価 (1人あたり)

-  エネルギー：85kcal
-  たんぱく質：2.4g
-  脂 質：0.4g
-  炭水化物：16.9g
-  食塩相当量：1.1g

① れんこんをおろし金ですりおろし、さらしを使って適度に水気を絞る。



② ①の絞り汁を鍋に入れ、木じゃくしで回しながら弱火で煮詰め、とろみがついたら粗熱をとる。



③ すりおろしたれんこんに米粉を加え混ぜ、②を加えて、ひと口大の団子に丸める。



④ だし汁を煮立てて、団子をひとつずつ入れていく。



⑤ 団子が浮き上がったらねぎを入れ、火を止めて味噌を溶かす。

