汁物・スープ

れんこん団子入り澄まし汁

［1人分］エネルギー：61kcal　塩分：1.2g　たんぱく質：2.3g　脂質：1.4g　食物繊維：3g

材料［4人分］

- れんこん：100g
- にんじん：30g
- 生わかめ：10g
- 小松菜：120g
- 植物油：小さじ1強
- 長ねぎ：20g

【A】
- 根昆布：8g
- 水：3カップ
- 醤油：小さじ1
- 塩：小さじ1/2

【B】
- 小麦粉（全粒粉）：30g
- こしょう：少々
- 塩：少々

作り方

1
わかめは水で戻します。小松菜は洗って食べやすい大きさに切っておきます。

2
【A】の根昆布を分量の水で煮て、だしを取ります。醤油と塩で調味し、"1"を加えます。

3
れんこんとにんじんをすりおろします。水分が多い場合は少し水気を切っておきます。【B】の材料を混ぜ、4つに分けて丸め、分量の植物油で中まで火が通るように転がしながら焼きます。

4
器に"2"の澄まし汁と"3"を盛り、長ねぎの白い部分を細い千切りにして乗せます。

［ワンポイントアドバイス］
小松菜の代わりに、ほうれん草や春菊でも美味しくできます。