

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。