

汁物・スープ

白玉入り根菜お雑煮

[1人分] エネルギー：153kcal 塩分：2.6g たんぱく質：3.4g 脂質：1.3g 食物繊維：2.5g



材料 [2人分]

- れんこん：50g
- にんじん：50g
- ごぼう：20g
- 里芋：1個
- 三つ葉：適量
- ごま油：小さじ1/2
- だし汁：400cc
- 薄口醤油：大さじ1と1/2
- 砂糖：小さじ1/2

- 葛粉(片栗粉)：小さじ1
- 水：小さじ1

- 白玉粉：40g
- 水：30cc～

作り方

1

白玉粉に水を調節しながら加えていき、よく混ぜ合わせます。しっかりこねてから一口大に丸めて、沸騰した湯でゆでます。浮いてきたら冷水に取ります。

2

れんこん、里芋は皮をむいていちょう切りに。ごぼうは泥を落として小さめの乱切り、にんじんは薄切りにします。

3

鍋にごま油を入れて野菜を弱火で炒めます。れんこんが透き通ってきたら、だし汁を加えて他の野菜が軟らかくなるまで弱火で煮ます。

4

薄口醤油、砂糖で味を調えて、水気を切った"1"を入れて温めます。

5

水で溶いた葛粉を回し入れて1～2分煮て、とろみがついたら火を止めます。器に盛り、三つ葉を飾ります。

【ワンポイントアドバイス】

- にんじんは型抜きを使うと、簡単に華やかに仕上がります。