自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

玄米きりたんぽ鍋

［1人分］ エネルギー：717kcal　塩分：4.4g

材料［2人分］

【きりたんぽ4本】
- 玄米ごはん(やわらかめ)：240g
- 片栗粉：大さじ1
- 塩：少々
- 味噌：大さじ1
- 砂糖：小さじ2
- 酒：小さじ1
- 割りばし：2膳（4本）

【れんこん袋】
- 油揚げ：2枚
- れんこん：60g
- 玉ねぎ：20g
- 薄力粉：大さじ1
- 塩：少々

- 白菜：300g
- 春菊：1/2束（100g）
- 長ねぎ：1本
- ごぼう：1/3本
- まいたけ：100g
- 葛切り(乾燥)：50g
- だし汁：600ml
- 酒：大さじ2
- 醤油：大さじ2

作り方

1
【きりたんぽ】温かい玄米ごはんをボウルに入れ、片栗粉と塩を混ぜて軽く潰します。

2
手に塩水(分量外)をつけ、割り箸を芯にしてご飯を巻きつけます。味噌、砂糖、酒を混ぜて塗ります。

3

グリルで焼き目がつくまで焼き、熱いうちに箸を抜いて半分に切ります。

4

【れんこん袋】油揚げは湯通しして半分に切ります。

5

れんこんはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにして、薄力粉と塩を混ぜて"4"に詰めます。

6

白菜、春菊、長ねぎは食べやすい大きさに切ります。ごぼうはささがきにして、まいたけはほぐします。葛切りはゆでておきます。

7

鍋にだし汁、酒、醤油を温めて、春菊以外の野菜とれんこん袋、葛切りを煮込みます。きりたんぽ、春菊を加えてさっと煮ます。