

れんこんのとろとろ汁



1 人分の栄養価

エネルギー	48kcal	カルシウム	30mg
たんぱく質	2.2 g	食塩相当量	1.0 g
脂質	0.4 g		

一口メモ

れんこんのでんぷんで、片栗粉のようなほどよいとろみがつきます。

材料（4 人分）

作り方

品名	量	下準備	
れんこん	150 g	皮をむき、酢水に10 分くらいつけ、水気を切ってからすりおろす	① 鍋にだし汁と大根、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。 ② みそを溶き入れ、すりおろしたれんこんを加え、とろみが出るまで煮る。 ③ 器に盛り、細ねぎと焼きのりをちらす。
大根	100 g	8 mm くらいの厚さのいちょう切り	
にんじん	40 g	8 mm くらいの厚さのいちょう切り	
だし汁	600 ml		
みそ	小さじ4		
細ねぎ	適宜	小口切り	
焼きのり	適宜		