

トロトロお吸い物

食欲がない時でも、トロミのある汁物なら食べられることがあります。魚をつかった白はんぺんは、たんぱく質もとれ、柔らかい食感なので食べやすいです。大根には消化を助ける働きがあり、すり下ろすことで、その働きが高まります。



ひとり分あたりの 栄養価

82
kcal

塩分
1.7
g

たんぱく質 4.7g 脂質 0.5g 炭水化物 14.5g

●材料（2人分）

・白はんぺん	1/2 枚(約 50g)
・えのき茸	1/2 袋
・絹さや	2 枚
・長いも	100g
・大根	100g

<A 調味料>

・水	400mL
・酒	大さじ 1
・白だし	大さじ 1
・梅干し	中 1 個

●作り方

- ① はんぺんを一口大より少し小さめに切り、えのき茸は根元を切り落とし 3 等分に切ります。絹さやはヘタと筋をとっておきます。
- ② 長いもと大根は皮をむき、すり下ろして合わせておきます。梅干しは種を取り、細かく刻んでおきます。
- ③ 鍋に調味料 A を入れ火にかけ、沸騰したら①のはんぺん、えのき茸、絹さやを入れます。絹さやは鮮やかな色になったら取り出し、半分に切っておきます。
- ④ えのき茸に火が通ったら、②の長いもと大根を加え、再び沸騰したら火を止めます。
- ⑤ お椀に注ぎ、絹さやと梅干しをのせたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。