

汁物

献立名： れんこんのすりながし汁

しょうがの風味で薄味でもおいしく、体も温まります！

●材料（4人分）

れんこん	100g
小松菜	200g
えのき	40g
生しいたけ	40g
しょうが	小さじ1
だし汁	650cc
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ2/3

●作り方

- ① 小松菜・えのきは2cmくらいに切る。生しいたけはせん切りにする。
- ② れんこん・しょうがは、それぞれすりおろしておく。
- ③ だし汁に①を入れ、柔らかくなったら塩・しょうゆで味をつける。
- ④ れんこんを流し入れ、しっかり火を通す。
- ⑤ 器に盛り、おろししょうがをのせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
30	2.0	0	1.0