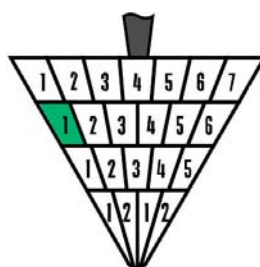


【副菜向き】 あさり入りれんこんだんごの清汁



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	95 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	0.1 g
塩分	1.6 g



◎食事バランスガイド表示

副菜	1.0 つ
----	-------

材料

〔4～6人分〕

あさり・・・200g(正味80g位)

細めのこんぶ・・・4cm

水・・・650cc

片栗粉(あさり用)・・・大さじ1

れんこん(生)・・・140g

人参・・・40g

片栗粉・・・大さじ4

黄パプリカ・・・中1/2個

小松菜・・・80g

みょうが・・・1個

A

薄口醤油・・・小さじ2

赤酒・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/2

作り方

分量の水に細切りしたこんぶを入れて火にかけ、砂出ししたあさりを加え、貝汁を作る。

からこんぶとあさりを取り出し、貝汁はAで味付けしておく。あさりは貝から身ははずして片栗粉をまぶしておく。昆布は刻んでおく。

れんこんは薄く皮をむき、縦割りにして5分程度ゆでて冷ます。冷めたらおろし、生のままおろした人参と片栗粉、をませ、人数分のだんごを作る。

輪切りにした黄パプリカ、3cm長さに切った小松菜、最後にを塩ゆでしておく。

器にを入れ、温めた貝汁を注ぎ、吸い口に細切りしたみょうがを加える。

ONE POINT

◎れんこんは、薄く皮をむく代わりに「金たわし」でよく洗ってもよいでしょう。