

レンコンのすり流し



【材料】 1人分

レンコン	小1/2節
A だし汁	140cc
味噌	大さじ1/2
刻み海苔	少々

【作り方】

- ①レンコンの皮は汚れているところを削り、すりおろす。
- ②鍋にだし汁・①を入れて煮たら味噌を溶き入れ、火を止める。
- ③②をお椀に注ぎ、刻み海苔をかける。

ひとこと

水溶性の食物繊維がトロ〜リとした食感で味わえます。
お腹に優しい、お味噌汁です。
味噌汁の具に豆腐を加えてもボリュームが出ます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
88	3.2	31	19.3	2.5	0.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

