

# 自然薯だんご汁(汁物)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー72kcal

野菜の量 88g(1日の野菜摂取量 350g)

粘りの強い自然薯は加熱するとお餅のようにふわふわ、もちもちの食感になり、おいしいです。シンプルな汁物で自然薯本来のおいしさを味わってください。

## 材料(4人分)

自然薯 200g、シメジ 1/2パック、ホウレン草 1/2束、だし汁 3カップ、薄口しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2、花麩 4個

## 作り方

- ① ホウレン草はよく洗い、下ゆでした後、水にさらす。その後、食べやすい長さに切り水気を絞っておく。シメジは食べやすいように小房に分ける。自然薯は皮をむきすりおろす。
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、薄口しょうゆと塩を加えて味をつける。シメジ、花麩を加え加熱する。
- ③ ②にすりおろした自然薯をスプーンで落とし入れて火を止め、下ゆでしたホウレン草と一緒に盛り付ける。