

# れんこん汁



## 材料（2人分）

れんこん 120g

だし汁 300ml

味噌 大さじ 1

おろし生姜 適量

## 作り方

- 1 だし汁をあたため、火を止めて味噌を溶く。
- 2 れんこんは皮をむいてすりおろす。
- 3 1に2を入れ、かき混ぜながら弱火～中火にかけ、とろみがつきだしたら火からおろす。
- 4 器に注ぎ、おろし生姜を盛る。

《1人分の栄養価》  
エネルギー 60kcal

 塩分 1.3g



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

生姜をゆずに変えると、上品な風味が楽しめます。