

油ふり入りはっと汁

【材料】：4人分

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • にんじん : 40g • ごぼう : 20g • だいこん : 120g • しめじ : 40g • 厚揚げ : 160g • 長ねぎ : 20g • 油麩 : 8g • だし汁 : 500cc(かつおだし・さばだしなど) | <p>《調味料》</p> <ul style="list-style-type: none"> • 料理酒 : 4g(小さじ1) • 薄口しょうゆ : 20g(大さじ1強) • みりん : 2g(小さじ1/2) • 塩 : 1.6g(少々) |
|--|--|

- | | | |
|---|----------|--------------|
| は | • 小麦粉 | : 24g |
| っ | • スキムミルク | : 8g |
| と | • 水 | : 15cc(大さじ1) |



《下ごしらえ》

- ① はっとの材料をよく練り合わせ、30分程度ねかせておく。
- ② にんじん・ごぼう・だいこんは、いちょう切りにする。
- ③ しめじは、石づきをとって、ほぐす。
- ④ 厚揚げは、1cmのさいの目に切り、湯引きする。
- ⑤ 長ねぎは、小口切り、油麩は、1cm幅に切る。

《作り方》

- ① 鍋にだし汁を入れる。
- ② にんじん・ごぼう・だいこんを入れて、よく煮て、やわらかくなったら、しめじを入れる。
- ③ ②に、練った粉を、薄くのぼしながら入れる。
- ④ 少し煮立ったら、調味料を入れて、味を調える。
- ⑤ 厚揚げ・長ねぎ・油麩を入れ、ひと煮立ちさせる。



「スキムミルク」は、牛乳や特別牛乳からほとんどの乳脂肪分を除去、さらにほとんどの水分を除去し粉末状にしたものです。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	食塩相当量 (g)
93	4.1	3.1	1.2

※1人当たり

調理のポイント

粉を練るときは、水を少しずつ入れて、あまりやわらかくならないようにします。スキムミルクを使うので、カルシウムを摂ることができます。お好みで、小麦粉や油麩の量を加減してください。