



食改さんの簡単おすすめレシピ

「れんこんのすり流し汁」



食生活改善推進員

三野 勝子さん (左)

梅木 廣子さん (中)

三浦寿美子さん (右)

【材料】(2人分)

れんこん	2cm (40g)
<加賀れんこん>	
片栗粉	小さじ 1
だし汁	250ml
みそ	大さじ 2/3
ゆず	少々
青菜	少々

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、片栗粉を混ぜる。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①をスプーン 1 杯ずつ静かに入れる。(団子にならなくてもよい)
- ③ ②に味噌を溶き入れる。器に盛り、お好みでゆずや青菜をのせる。

<コメント>

加賀れんこんを使う場合は、片栗粉を使わずに作ると風味が引き立ちます。すまし仕立てにしてもおいしいです。薄味に仕上げることが良いとされ、れんこんのやさしい甘みを味わう汁物です。