



海老しんじょの清汁

材料

	(2人分)	(6人分)
海老	40g	120g
はんぺん	40g	120g
だし汁	300cc	900cc
菜の花	20g	60g
柚子	少々	少々
薄口しょうゆ	小さじ1	大さじ1
塩	0.8g	2.4g
酒	小さじ2/3	小さじ2

作り方

- ① 海老は殻をむき、背ワタを除いてきれいに洗い、水気をとって粗く刻む。
- ② はんぺんと①をフードカッターにかけた後（またはすり鉢でする）、人数分の団子を丸める。
- ③ かぶの葉は茹でて3cmに切る。柚子皮はへぎ柚子にする。
- ④ だし汁にしょうゆ、塩、酒で調味し、沸騰したところに②を入れて2分ほど煮る。
- ⑤ 椀にしんじょを盛り、菜の花を添え、汁をはり柚子をのせる。

エネルギー	40kcal	塩	分	1.2g
たんぱく質	6.1g	カルシウム		42g
脂	質	0.3g		