

「パワーアップ! 朝ごはん」

寒い朝に温かい野菜料理でポッカポカ

餅のかぶおろし汁

〈材料 4人分〉

餅 4個
桜エビ 6g
かぶ 200g
ねぎ 1本
だし汁 400ml
調味料 { 酒 大匙1
しょうゆ 大匙2
みりん 大匙1

〈作り方〉

- ① 餅は1/2に切る。かぶは皮をむき、おろす。ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ② 沸騰しだし汁に餅を入れ、餅が少し柔らかくなったら、桜エビ・調味料を加える。
- ③ かぶを入れ、ねぎを散らし、味を調える。

