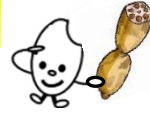


「パワーアップ!朝ごはん」



寒い朝に温かい野菜料理でポッカポカ

たたきれんこん汁

〈材料 4人分〉

れんこん 120g

わかめ(乾) 4g

しいたけ 30g

ねぎ 30g

だし汁 600ml

A しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

塩 小さじ1/4

〈作り方〉

① れんこんは皮をむき、ポリ袋に入れ、めん棒などで細かくたたく。わかめは戻しておく。

② しいたけは石づきをとって5mm幅、ねぎは5mm幅の小口切りに切る。

③ 鍋にだし汁と①を入れ、ふたをして加熱し、沸騰したら弱火で5分煮る。

④ Aで味を調べ、②を加える。

