

にんじん白玉のスープ

<材料 4人分>

白玉粉 40g
絹豆腐 50g
人参 40g
乾燥わかめ 2g
コンソメ 1.5ヶ(7.5g)
しょうゆ 小さじ1
水 600cc



<1人分の栄養価>

エネルギー 53kcal
カルシウム 13mg
塩分 1.1g

作り方

1. にんじん白玉だんごをつくります
人参はすりおろす。

白玉粉にさっと洗った豆腐、人参を加えてよくまぜてこねる。

たねを8等分に分けてから、まるめてだんごを作り、まん中をつぶした平たい団子にする。
沸騰したお湯に入れてゆでる。浮き上がって1～2分してからすくい上げて冷水にとる。

2. その他の具とスープの準備

湯をわかしてコンソメを煮溶かししょうゆで味をととのえる。わかめ、だんごを入れる。

3. 盛りつけ

おわんに注いでできあがり