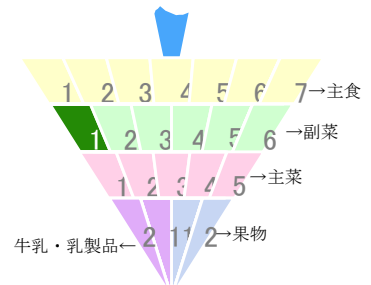




1人分あたり	
エネルギー	49 kcal
タンパク質	2.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	10.6 g
食塩相当量	1.3 g

1人分の野菜量 61g



食事バランスガイドSV: 副菜1つ

かねんしゆい

材料(2人分)

干し椎茸	2g	だし汁	400cc	
大根	30g	A {	薄口しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	16g		酒	小さじ1/2
しめじ	20g		塩	小さじ1/8
白菜	60g	B {	片栗粉	16g
ねぎ	8g		水	大さじ1/2

作り方

調理時間 : 20分

- ① 干し椎茸を水で戻す。
- ② ①の戻した椎茸は薄切り、大根とにんじんはいちょう切りする。
しめじは、2cmぐらいの食べやすい大きさにきる。白菜は、短冊切に切る。
- ③ ねぎは小口切にする。
- ④ 鍋にだし汁(干し椎茸汁含む)と②の野菜を入れ煮る。
- ⑤ ④をAの調味料で味付ける。
- ⑥ ボールにB(片栗粉と水)を入れかき混ぜ⑤の熱々の汁を入れ、数本のさい箸で一気にかき混ぜる。
- ⑦ ⑥の片栗粉の透明な団子をスプーンでとり⑤の熱い鍋に入れる。
- ⑧ ⑦を器に盛りねぎをちらす。

※だし汁が冷えていると透明な団子にはならない。

※片栗粉の代用としてさつま芋の粉も使えます。

●おすすめポイント●

かねんしゆいは、都城地域の郷土料理です。

片栗粉を使った汁なので、寒い季節は身体が温まります。

団子はトロっとした食感で食べやすく旬の野菜を沢山入れると美味しく、また塩分も抑えられます。