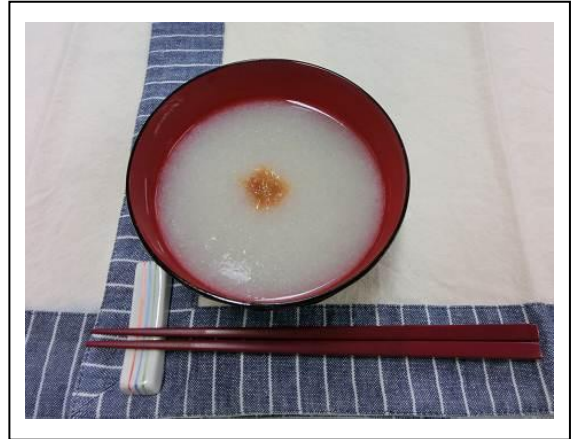


すい流し汁

エネルギー	39 キロカロリー
塩分	1.8 グラム

材料（2人分）

れんこん	100g
だし汁	2カップ
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
梅干し	1/2 個



作り方

①下準備

れんこん…皮をむいて酢水につける
梅干し…種をとって、果肉を刻む

②れんこんの水気を拭いて、すりおろす

③鍋に入れてだし汁を加え、7～8分煮る
*とろみが出るので焦げないように混ぜ合わせる

④調味して椀に注ぎ、梅干しの果肉をおとす



コラム4：れんこんの選び方と保存方法

肉厚でふっくらとした丸みがあり、表面に艶があるものを選びます。
切り口が黒ずんでいる、表面にシミのようなものがある物は避けます。
両側が閉じている物は、濡らした新聞紙で包んでポリ袋に入れて、
カットした物は表面をラップでぴったり包み、冷蔵庫に入れて保存します。

