

お宝そばすいとん満点な〜ベ

材料

大根	200 ^g	A	自然薯	30 ^g	たまご	4個
人参	70 ^g		木綿とうふ	150 ^g	かんぴょう	適量
生しいたけ	2枚		そば粉	90 ^g	鶏もも肉	1/4枚
しめじ	1/2パック		れんこん	50 ^g	水(出汁)	1200cc
里芋	120 ^g		卵白	1個分	だししょうゆ	160cc
ねぎ	2本			一味唐辛子	適量	
あげ	4枚					

※材料費 (約1500円)

作り方

- ① 大根・人参はいちょう切り。しいたけは1cm幅に切りしめじはいしづきを切り手でほぐす。里芋は乱切り、ねぎは半量を斜めに切り残りを小口切りにする。鶏肉は小さく切る。れんこんは粗みじん切りにする。卵白はしっかり泡立てしておく。あげは袋状になるよう一片を切りたまごを入れてかんぴょうでしばる。
- ② 水(出汁)を鍋に入れ①の火の通りにくいものから入れて煮る。
- ③ だししょうゆも入れる。
- ④ Aを混ぜ合わせ練る。棒状にして一個15^g位になるように切る。
- ⑤ ②の鍋に④のだんごも入れて煮込む。
- ⑥ 器にもったら小口切りにしたねぎとお好みで一味唐辛子をふって召し上がれ。

料理の特徴

消化吸収がよく、お腹にもやさしく身体温まる絶品料理です。

料理のセールスポイント

たくさんの野菜をいただくことで栄養**満点**

そばがお腹を**満腹**に

お野菜の価格に**満足**です

冬の100点満点のお鍋です

