

# 米粉めんのすまし汁

## 【材料:4人分】

豚肉 …………… 40g  
人参 …………… 1/4 本  
干し椎茸スライス …… 4g  
油揚げ …………… 1/2 枚  
米粉めん …………… 40g  
葱 …………… 1/3 本  
小松菜 …………… 1 株  
酒 …………… 小さじ 1  
しょう油 …………… 大さじ 1  
塩 …………… 少々  
かつお節 …………… 10g



削り節でとっただし汁と干し椎茸の旨味が重なりま  
す。豚肉や油揚げからも旨味がでて、米粉めんにも味があ  
り絡みます。

## 【作り方】

- ① 豚肉と油揚げは 1 cm幅に、人参は皮をむいて 3mm の厚さのいちよう切りにする。
- ② 干し椎茸は水で戻す。
- ③ 葱は小口切り、小松菜は 2 cmの長さに切る。
- ④ かつお節で 600 ccのだし汁を作り、豚肉と人参を加熱する。
- ⑤ 人参が柔らかくなったら、干し椎茸と戻し汁、油揚げと酒、しょう油、塩を加える。
- ⑥ 茹でた米粉めんと葱と小松菜を加えてひと煮たちしたらでき上がり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー60Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.8g