

## みぞれ椀（愛知県の郷土食）

～ ちょっとお洒落で、ヘルシーで、心も体もポッカポッカ！～

【材料】	4人分と下準備		
豆腐・・・・・・・・・・100g	}	水気をよく切ってすり鉢でつぶす。	
卵・・・・・・・・・・50g		全部を軽く混ぜ4等分しておく。	
小麦粉・・・・・・・・・・8g		水で戻してせん切りにする。	
塩・・・・・・・・・・少々		結び三つ葉を4個取り残りは1.5cmのザク切りにする。	
きくらげ・・・・・・・・・・4g	}	解凍してサッと洗う。	
三つ葉・・・・・・・・・・20g		皮をむいておろす。	
むきえび・・・・・・・・・・40g	}	水：1.2k だし昆布：20g かつお節：28g にとる。	
かぶ・・・・・・・・・・160g		全部合わせて煮立たせる。	
だし汁・・・・・・・・・・800g		}	水溶きしておく。
しょうゆ・・・・・・・・・・12g			
塩・・・・・・・・・・5g			
みりん・・・・・・・・・・6g			
かたくり粉・・・・・・・・・・4.5g			
柚子の皮・・・・・・・・・・適宜			



汁物

### 【作り方】

4等分した豆腐をラップに1人分ずつ乗せ、上にエビを飾って包み、輪ゴムでとめる。  
蒸し器で10分ほど蒸す。

鍋にだし汁と調味料を煮立たせ、摺りおろしたかぶを流し入れ、水溶き片栗粉で少しとろみをつける。

のラップをはずして椀に入れ、上から熱い汁をはり、結び三つ葉と柚子の皮を浮かせる。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
78kcal	6.4g	2.5g	65mg	1.1mg	1.6g	2.0g

