

1人分 21kcal

塩分 0.7g



落としとろろ汁

作り方

- 1) さやえんどうは筋を取り、半分に切る。
エリンギも食べやすい大きさに切る。
- 2) 鍋にだし汁を入れて火にかけ、温まったら
やまといもをスプーン2本で団子にするように
して落とし入れ、薄口しょうゆと塩を入れて
味付けする。
- 3) 1を加えて、サッと煮る。

材料(4人分)

やまといも(すりおろし)…大さじ4
さやえんどう…8枚
エリンギ…1本(50g)
だし汁…3カップ
薄口しょうゆ…小さじ1/2
塩…小さじ1/4

ワンポイント

やまといもを落とし入れる際、汁が熱すぎると散ってしまうので、沸騰させないぐらいで落とし入れましょう。