

## とうがんのくず汁

### 材料（4人分）

とうがん	400g (正味200g)
{ むきえび 酒	8尾 小さじ1
だし汁	3カップ
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1
{ 片栗粉 水	大さじ1 大さじ3
ミツバ	1束

### 作り方

- ①とうがんは、厚さ5mmのいちよう切りにする。
- ②むきえびは背から半分に切り、酒をふる。
- ③ミツバは1cm長さに切る。
- ④鍋にだし汁を入れて、とうがンを透明感が出るまで、弱火で煮る。
- ⑤④のとうがんが十分にやわらかくなったら、調味料を入れる。
- ⑥②のむきえびを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、椀に盛り、③のミツバを散らす。

### 栄養価（1人当たり）

エネルギー： 42kcal	脂質： 0.1g
タンパク質： 3.1g	塩分相当量： 1.5g

提供 コープ健康クッキング  
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

