

# ダイニングメニュー

大根おろしのさっぱりとした味わい

## 餅ときのこのみぞれ汁



お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理

### ■材料〈4人分〉

若とりむね肉	80g
酒・塩	少々
片栗粉	適量
切り餅	3個
なめこ	1パック(100g)
水菜	適量
大根おろし	250g
だし汁	3カップ
うす口しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
ゆずの皮	少々

### ■作り方…調理時間約20分

- ①若とりむね肉はそぎ切りにし、酒・塩をふる。
- ②切り餅は1/4に切る。
- ③なめこはさっと洗い、水菜は3cmの長さに切る。
- ④大根おろしはざるで軽く水気を切っておく。
- ⑤鍋にだし汁を沸かし、煮立ったら、片栗粉をうすくつけた①を加える。
- ⑥⑤に②・③のなめこを加えて少し煮て、④を加え、うす口しょうゆ・塩で味を調える。
- ⑦⑥に③の水菜を入れてさっと混ぜ、器に盛りつけ、ゆずの皮をのせる。



餅は焼いたり、揚げたりして入れてもおいしくできます。  
七味をかけたり、しょうがをきかせてもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 161 kcal

