

津はんぺいと自然薯の香り真薯 三重なばな添え

	材料(2人分)			
	はんぺい	60g	たまねぎ	20g
	自然薯	30g	片栗粉	大さじ 1
	大葉	2枚	白ごま	小さじ 2/3
	あん		かつお昆布だし汁	1/2 カップ
			淡口しょうゆ	小さじ 2/3
			みりん	小さじ 1
			片栗粉	小さじ 2/3
			なばな	20g
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	94 kcal	4.5g	0.9g	0.7g



作り方

1. たまねぎはみじん切りにし、500W 1分レンジにかける。
自然薯はすりおろし、大葉はせん切り、なばなは茹でる。
2. フードプロセッサーに、はんぺい、自然薯、片栗粉を入れ滑らかになるまで回す。
3. 2にたまねぎ、大葉、白ごまを入れ混ぜる。
4. 3を半分に分け、それぞれラップで丸く包み、500W 2分レンジにかける。
5. あんを作り、5にかけ、なばなを添える。



コメント

- ・ 自然薯は消化がよく、胃腸にやさしい食材です。

