

# 湯葉を使った簡単和風フォーレシピ



調理時間：15分



調理法：お鍋



カロリー：239kcal



塩分：3.1g

動物性食品フリー＆グルテンフリーで身体が温まるフォーです。  
寒いこの時期にほっとする味わいですよ。

## 【管理栄養士のレシピ】

1月はお正月のご馳走続きで胃腸も疲れがち....。

そこで胃腸に優しく、身体が温まるレシピを考えました。

すりおろしたれんこんで口当たり良く仕上げています。

植物性の食材のみを使用したレシピなので、ヴィーガンの方にもオススメです

## 使用商品

ケンミンフォー [140g]



## 材料 1人前

ケンミン フォー：45 g(約1/3袋)

れんこん：50 g(約1/4節)

乾燥湯葉：5 g

三つ葉：適量(3 g)

おだし

【A】おろし生姜：1片(15 g)

【A】みりん：小さじ1(6 g)

【A】昆布茶：小さじ1(4 g)

【A】塩：適量(1 g)

水：400cc

## 作り方

(1)  
れんこんと生姜は皮を剥いてすりおろす。  
三つ葉は葉と茎を分け、茎を3cm幅に切る。

(2)  
鍋に水(400 cc)を沸かし、【A】を入れる。  
再び煮立ったらフォーを入れて3分煮る。  
乾燥湯葉と三つ葉の茎を入れて、さらに1分煮る。

(3)  
火を止めて器に盛りつける。  
れんこんのすりおろしと三つ葉の葉を飾る。