

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

フォー グルテンフリー：45g (約1/3袋)
れんこん：50g (約1/4節)
乾燥湯葉：5g
三つ葉：適量 (3g)

おだし
【A】おろし生姜：1片 (15g)
【A】みりん：小さじ1 (6g)
【A】昆布茶：小さじ1 (4g)
【A】塩：適量 (1g)
水：400cc

作り方

- (1)
れんこんは皮をむいてすりおろす。生姜の皮もこそげとり、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 (400cc) 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。