湯葉を使った簡単和風フォーレシピ





調理法:お鍋(い) 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

フォーグルテンフリー

つるっとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でそ のままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアン プチトリップをお楽しみいただけます。



材料 1人前

フォー グルテンフリー: 45 g (約1/3袋) れんこん:50g(約1/4節)

乾燥湯葉:5g

【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) 7K: 400cc

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

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。

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。