



たべて
／ けんこう ／



シブイのすり流し



やさい



にく
乳製品



その他



たまご

材料(4人分)

冬 瓜	150 g
だし汁	400 c c
も ず く	50 g
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
卵	1 個
みつば	適量

つくり方

- ① 冬瓜は種と皮をとり、2/3すりおろし1/3は千切りする。
 - ② もずくは洗って4～5cmに切っておく。
 - ③ 鍋にだし汁と冬瓜を入れて煮て、酒と塩で味つけする。
 - ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけもずく、溶き卵を入れて菜箸で回しながら火を入れる。みつばをちらす。
- ＊冬瓜を青パパイヤや大根に変えても良い。

