



ろくべえ

調理時間30分

材料（2人分）		作り方
ろくべえの粉	100g	① いりこでだしをとる
山芋	50g	② 山芋をすりおろす
ぬるま湯	大さじ1	③ ボウルにろくべえの粉と重曹を入れて混ぜ
重曹	小さじ1	合わせ、ぬるま湯と②を加えて練る
かまぼこ	30g	④ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら③を専用の
油揚げ	1/2枚	おろし器でお湯の中におろす
玉ねぎ	1/8個	⑤ 浮き上がってきたら、冷水にさらす
ねぎ	5g	⑥ 油揚げは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする
だし	250cc	⑦ ①のだしに⑥を加え、Aで調味する
いりこ	15g	⑧ かまぼこは薄切り、ねぎは小口切りにする
水	300cc	⑨ 器に⑤を盛り、⑦のだしを注ぎ、⑧を盛る
A	しょうゆ 小さじ1 薄口しょうゆ 小さじ1	

ポイント

独特の食感がクセになります。だしが決め手です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 247kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.6g 食塩 1.7g