

# 長芋でふわっと新食感♪ とろろ団子のお味噌汁



## 材料 4人分

- 長芋 ～ 約6～7cm(100g) ⇒ 皮をむいてすりおろす
- 和風だし ～ 小さじ1
- 片栗粉 ～ 大さじ2
- なめこ ～ 1袋(100g) ⇒ さっと洗って水を切る
- 長ねぎ ～ 約1/3本(30g) ⇒ 小口切り
- 味噌 ～ 大さじ1と1/2
- だし汁 ～ 800cc



※だし汁は昆布と鰹節でとると風味豊かに仕上がります

## 作り方

- ① ボウルにすりおろした長芋・片栗粉を入れてよく混ぜる
- ② 鍋にだし汁・味噌を入れ、沸騰してきたら中火にし、①をスプーンですくって、食べやすい大きさに1個ずつ流し入れる
- ③ 団子が浮いてきたら、なめこを入れて再沸騰させ、最後に長ねぎを入れる
- ④ 器に盛りつける

## 【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>52</b>	<b>1.8</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>1.2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</b>

## 【ワンポイント】

♪長芋のねばり成分は、胃や腸の粘膜を保護する働きがあるため、胃腸の調子が優れない時におすすめの食材です。加熱をせずに生で食べるとより効果的です。



## 【長芋の保存方法】

**冷蔵の場合** 切った断面の水分をしっかりとふき取り、乾いたキッチンペーパーを巻き、輪ゴムで止めて保存しましょう。さらに包む場合は新聞紙を使いましょう。

**冷凍の場合** 皮がついたままラップに包むか、すり下ろして小分けにして冷凍保存が可能。使う時に皮をむいてすりおろすと、手がかゆくなりやすいです。