



98Kcal,塩分1.6g(1人分)、調理時間25分

<材料> 8人分

自然薯 100g
 白ネギ みじん切 1/2本分
 カニカマ 4本
 A 溶き卵 1/2個、
 片栗粉大さじ1と1/2、塩少々
 なま麩[粟、よもぎ] 各1/4本
 湯葉 10cm角8枚
 にんじん(花型で抜く) 8枚
 大根(花型で抜く) 8枚
 ごぼう 1/3本
 帆立水煮缶 小1缶
 B だし汁 カップ5
 薄口醤油、みりん各大さじ2
 塩少々
 白髪ねぎ

<作り方>

1. 自然薯はすりおろし、白ネギはみじん切り、ほぐしたカニカマ、Aを加え混ぜる。
2. 湯葉で包む(8個)
3. ニンジン、大根は花型で抜き、なま麩は5mm角に切る。ごぼうはささがきにする。
4. Bの出し汁を煮立て2を入れ、にんじん、大根、ごぼうを加え3分位煮、残りのBで味を整える。
5. 器に盛り白髪ねぎを天盛りする