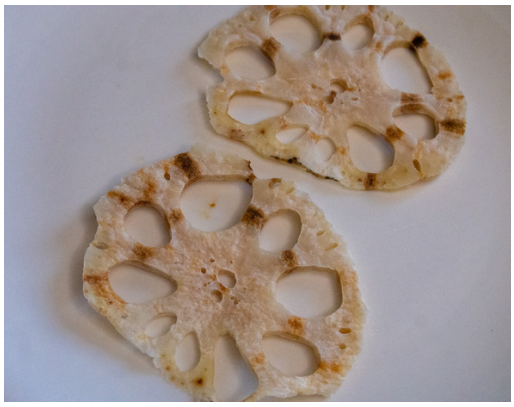
うまいルレシピ

豆乳入りでクリーミー
レンコンのすり流し汁

レンコンはしゃきしゃきとした食感が特徴ですが、すりおろして汁仕立てにすると、ほんのりとろみがついて、喉ごしのよい汁物ができます。ぽかぽかと温まる優しい味の一品です。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね。



とろみで焦げ付きやすいので
混ぜながら煮てね

材料(2人前)

- レンコン100g

酢水

- 水500ml
- 酢大さじ1

- (A)水300ml
- (A)顆粒和風だし小さじ1
- (B)豆乳(無調整)100ml
- (B)料理酒小さじ2
- (B)薄口しょうゆ小さじ2
- (B)塩ひとつまみ
- すりおろし生姜 (仕上げ用)小さじ1/2
- 三つ葉(仕上げ用)適量

1. レンコンは皮を剥き、酢水を入れたボウルに5分程さらし水気を切ります。輪切りを2枚準備し、残りはすりおろします。
2. 輪切りにした①を耐熱皿にのせ、ラップをかけずにレンジ600Wで1分30秒加熱します。裏返しさらに1分加熱します。
3. 鍋に(A)、1を入れ中火で熱し沸騰してきたら弱火にし、アクを取り、5分程混ぜながら煮ます。
4. 全体にとろみがついてきたら、(B)を入れ弱火でひと煮立ちさせ、火から下ろします。
5. お椀に盛り付け、すりおろし生姜、三つ葉、輪切りのレンコンをのせて完成です。

JA山口県