

平成28年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『会津丸ごと薬膳スープ』

くせのないやさしい薬膳
スープです



〔材料・分量（4人分）〕

- A ・米粉…40 g ・トマト粉…大さじ1 ・木綿豆腐…50 g
- B ・米粉…40 g ・アスパラ粉…大さじ1 ・木綿豆腐…50 g
- C ・おたね人参生干…5 g ・会津地鶏ひき肉…50 g
・長ネギみじん切り…1/2本 ・片栗粉…大さじ1 ・酒…大さじ1
- D ・チキンコンソメスープ…500CC ・豆乳…500CC ・会津地鶏もも肉…50 g
・おたね人参のもどし汁 ・塩…少々 ・薄口しょうゆ…少々

〔作り方〕

- ① Aの材料を耳たぶの固さになるまでこねて、8等分にして丸める。Bも同様に。
- ② おたね人参を水でもどし、みじん切りにしたらCと混ぜて16等分にして丸める。
- ③ ①の生地をそれぞれ薄く伸ばし、②の具を包んで丸める。
- ④ ③の団子をゆでる。
- ⑤ なべにDの材料を全て入れてスープを作る。
- ⑥ ⑤に④の団子と、トッピング（※）を添えて出来上がり。

※トッピングの例（お好みでどうぞ）

- ・アスパラガスの塩ゆで ・塩ゆでしたオクラの輪切り ・白髪ネギ
- ・皮むきしたプチトマト（赤・黄） ・クコの実
- ・おたね人参のひげと桜エビのかきあげ

豆腐を加えること
で、粉っぽさが
なくなります！

