

## 汁 物

### かぼちゃのすいとん汁 (4人分)



かぼちゃの茹でも、レンジでスピーディーに!!ベーコンがアクセントの野菜の甘みたっぷりのみそ汁です。

#### 1人当り栄養価

1人当り - 97 kcal

食物繊維 2.1 g

塩分 0.9 g

#### 材 料

かぼちゃ	-----	150 g
卵	-----	1/3 個
塩	-----	少々
小麦粉	-----	大さじ3
たまねぎ	-----	小1個
ベーコン	-----	1枚
だし汁	-----	600 c c
白みそ	-----	30 g

#### 下準備

- ・かぼちゃは皮と種を除き、やわらかくゆで、マッシュ状につぶす。(電子レンジの場合は、ボウルにかぼちゃがかぶるくらいの水を加え5分加熱する。)

溶き卵と塩を加えてよく混ぜ、さらに小麦粉を加えてやわらかい耳たぶくらいに調節する。(やわらかければ、さらに小麦粉を加える。)

—— A

- ・たまねぎは7～8mm幅のくし形に切り、ベーコンは1cm幅に切る。

#### 作り方

鍋にだし汁、たまねぎ、ベーコンを入れて煮立て、火加減を調節し、3～4分煮る。

Aをスプーン2本で直径3cmほどのだんごにまとめ、次々に落とし入れて3～4分間煮立て、だんごに火を通す。

最後にみそを溶き入れて仕上げる。