

 米粉を使った郷土料理		お料理レベル ★ ★ ★ちょっぴり ★ ★ 簡単				
はっと汁						
小麦粉のアレルギーがある方でも、食べていただけます。						
		材料（2人分） ・米粉 25g ・片栗粉 7.5g ・大根 75g ・人参 25g ・ささがきごぼう 25g ・しめじ 25g ・ねぎ 25g ・きざみ油揚げ 10g ・和風だし 小さじ1 ・水 400ml ・しょうゆ 大さじ1と1/4 ・料理酒 大さじ1				
作り方 1. 米粉と片栗粉をボウルに入れ、水を少しずつ加えてしてこね、ラップをかけておく。 （はっとをこねる時は、手ぶくろをつける。） 2. 大根と人参を銀杏切りにし、しめじは小房にほぐす。ねぎは白い部分を斜め切りにし、青い部分は輪切りにして水にさらす。 3. 鍋に水と和風だし、大根、人参、ごぼう、しめじ、油揚げを入れて火にかける。 4. 1の生地をちぎり薄くのばして、たっぷりのお湯で茹でる。浮いてきたら、ザルに取り冷水にさらす。 5. しょうゆと料理酒をいれて煮込み、茹でたはっとと白ねぎを入れてひと煮立ちさせ、青ねぎをかける。						
ポイント ・米粉に加える水（25ml）は、柔らかさに応じて加減してください。 ・ねぎの青い部分を散らすと彩りが良くなります。 おやつ 副菜 主菜 主食 汁						
調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
50 分	（1 人分）	112Kcal	3.0g	0.2g	24.5g	2.4g