



とろろ粕汁

敏感肌とさよなら

★☆☆

カロリー	52kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 冬レシピ
食材	野菜
効能	冷え むくみ カゼ 疲れ 便秘 消化不良
体質	気虚 陰虚 水毒

材料【5人分】

長イモ：200g → 皮をむいて、厚手のナイロン袋に入れてすりこ木などで叩く

しめじ：1パック → 石づきを切り、小房に分ける

長ねぎ：1本 → 斜め薄切り

ユズ皮：適量

酒かす：20g

みそ：大さじ1～2

だし汁（昆布、かつお、水）：800cc

作り方

- 鍋にだし汁、酒かす、しめじ、長ねぎを入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、酒かすが溶けたらみそで調味する。
- お椀に長いもを入れて、アツアツの①を注いで、ユズ皮を添えていただきます。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.