


## 個別レシピ登録票

料理名	頸城のおぼろ汁				
写真				<b>材料</b> おぼろ 60g 長ねぎ 10g かつおだしパック 3g 酒 1g みりん 1g しょうゆ 3.1g 塩 0.4g 水 80g でん粉 2g きざみのり 0.3g	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鍋に水とかつおパックを入れて、だしをとります。</li> <li>2. おぼろをおたまですくいながら、いれていきます。</li> <li>3. 酒、みりん、しょうゆ、塩で味付けし、でん粉を水でといて、汁にとろみをつけます。</li> <li>4. 長ねぎを加えて、食べる前にきざみのりを浮かべて出来上がりです。</li> </ol>				
ポイント	ポイント おぼろにあまり火を通しすぎないこと。 頸城のおぼろは、のりが入るのが特徴です。				
所要時間	10分				
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
52 kcal	3.4 mg	1.9 mg	0.9 g	19 mg	