maru&recipe

カブのすり流し汁

○ 使用製品　ハンディブロスあわせ

○ 栄養成分表示（1人前）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
18 kcal	0.6 g	0.1 g	3.9 g	0.5 g

この表示値は、目安です。

○ 材料（1人前＝159.5g）

- かぶ　50g
- ハンディブロスあわせ　7g
- 薄口醤油　3g
- 水　93g

【とろみ用】

- 片栗粉　1.5g
- 水　5g

○ 作り方

1. かぶの皮をむき小さく切って蒸し柔らかくする。
2. 柔らかくなったかぶと水1/3量（約30g）をミキサーにかけ、ペーストにする。
3. 鍋に②と残りの水（63g）、ハンディブロスあわせ、薄口醤油を加えて煮立たせる。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。