**しょうがとれんこんのすりながし汁**

**しょうが、れんこんはともに漢方や薬膳でもおなじみ食材。**

**飲んだとたんにからだがぽかぽか。**

**風邪で食欲がないときにもおすすめです。**

【材料】（2人分）

しょうが　　　　　　1かけ

れんこん　　　　　　小1節・150ｇ

絹さや　　　　　　　4～5枚

＊煮汁

┏だし　　　　　　　2カップ

薄口しょうゆ　　　小さじ2

酒　　　　　　　　小さじ2

┗塩　　　　　　　　少々

【下準備】

1. しょうがは皮をむいてすりおろす。
2. れんこんは皮をむいてすりおろす。
3. 絹さやはへたと筋をとって、さっと塩ゆでし、千切りにする。

【作り方】

1. 鍋にしょうがの半量、れんこん、煮汁の材料を入れる。
2. 中火で熱し、木べらで混ぜながらとろみがつくまで沸騰直前まで温める。
3. 器に盛り、絹さやをのせ、残りのしょうがをあしらう。

◆1人分･･･エネルギー55kcal、たんぱく質2.2ｇ、脂質0.1ｇ、炭水化物11.2ｇ、食物繊維1.4g、塩分1.7ｇ