残ったお餅を
おろしでさっぱりと！！

みぞれ雑煮

春の七草の蘿蔔（すずしろ）とは大根のことで、消化を助けるジアスターゼという酵素が含まれます

材料＊２人分

- 餅・・4 切れ　　・揚げ油・・適量
- なめこ・・大さじ 4 杯
- 大根おろし・・１／２カップ
- だし汁・・1 カップ
- 酒・・大さじ 2 杯
- 醤油・・大さじ１杯
- 塩・・小さじ１／３杯
- 万能葱・・少々　　・なると・・少々

～作り方～

1・餅は中温の油でゆっくりときつね色になるまであげる
2・なめこは水洗いし熱湯で茹でる
3・鍋に大根おろしと、だし汁・酒・塩を加え火にかけ煮立ったら醤油を加え味を調え最後になめこを加える
4・3 を器に盛り、なると、万能葱を添えて召し上がれ♪

延山会　西成病院２０１１.１