



面疙瘩汤

秋

加入胡萝卜等多种食材的日式面疙瘩汤



原料（4人份）

鱼糕	2条(360g)
茄子（白菜也可以）	2个
甘薯	1/2个（中等）
胡萝卜	1/2根（中等）
小麦粉	2杯(220g)
酱油	适量
姜	适量
鲣鱼汁	4杯(800ml)

烹调方法

1. 甘薯和茄子去皮后切成小块（银杏叶形），泡在水里以除涩味。
2. 胡萝卜切成小块（银杏叶形）。
3. 鱼糕切成随意大小。
4. 锅内加入4杯鲣鱼汁与材料（1、2、3）煮沸，用酱油调味。
5. 小麦粉和水调匀，用勺子舀成圆球状，一个个放入沸腾的锅里，用中火煮5~6分钟。熄火后倒入姜沫。

烹调要点

- 使用法式清汤或培根做成汤的话更适合年轻人的口味。
- 小麦粉和水的比例可随季节调整，慢慢加水至捏起来比耳垂稍软的程度即可。