

きのこのすまし汁

～きのこたっぷり。具たくさんで適塩！～



1人分 30kcal
塩分 0.7g

材料（2人分）

まいたけ	1/2パック
えのきだけ	1/6袋
油揚げ	1/3枚
万能ねぎ	2本
だし汁	1と1/2カップ
塩	ふたつまみ
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1 油揚げは湯通しし、縦半分に切り、8ミリ幅の短冊切りにする。
- 2 まいたけは、石づきを取りほぐす。
えのきだけは、石づきを取り半分に切り、ほぐす。
- 3 万能ねぎは2センチ長さに切る。
- 4 鍋にだし汁を温め、油揚げ・まいたけ・えのきだけを加え、煮る。
- 5 火が通ったら塩・しょうゆで調味し、万能ねぎを散らし、盛り付ける。