

青菜ときのこのあかけスープ



1人分 43kcal
塩分 0.9g

材 料（2人分）

青菜* 60g
干しいたけ 3枚(6g)
えのきだけ 1/4袋(25g)
なめこ 1/4袋(25g)
サラダ油 小さじ1/2(2g)
酒 大さじ1/2(8g)

*ほうれん草・小松菜・青梗菜など

スープ

固形バイヨン 1/2個
しいたけもどし汁+湯 1と1/2カップ(300ml)
塩 ひとつまみ
こしょう 少量
しょうゆ 小さじ1/2(3g)
酢 大さじ1/2(8g)
片栗粉 大さじ1/2(4.5g)
水 大さじ1(15g)

A

～干しいたけのだしで うま味たっぷり～

作り方

1. 青菜はたっぷりの湯でサッとゆで、水にとりアク抜きし、水気を絞り、2～3センチ長さに切る。
2. 干しいたけは水でもどし、軸を取りせん切りにする。
（もどし汁使用）
えのきだけは石づきを取り、半分に切る。
なめこは水洗いし、ぬめりをとる。
3. Aの調味料を混ぜ合わせておく。
4. 鍋を熱し、サラダ油を入れ、しいたけを炒め香りがでたら鍋肌から酒を回し入れる。
5. ④にスープとえのきだけ・なめこを加えひと煮立ちさせる。
青菜を加え、ひと煮立ちしたらAで調味し、とろみがついたら火を止める。