

長ねぎとマイタケのすまし汁 ～ ごま油の風味が効いてます ～



1人分 40kcal
塩分 1.0g

材 料（4人分）

長ねぎ（青い部分も含む）	120g
まいたけ	100g
ごま油	小さじ2（8g）
だし汁	2と3/4カップ（550mL）
塩	ミニスプーン2（2.4g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
焼きのり	1枚（4g）
糸みつば	12g

作り方

1. 長ねぎは斜め薄切りにする。まいたけは小房に分ける。
糸みつばは3センチ長さに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、①の長ねぎとまいたけを
中火で炒める。
しんなりしたら、だし汁を加えひと煮立ちさせ、
塩としょうゆで調味する。
3. 器に盛りつけ、ちぎったのりと①のみつばをのせる。