

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 27kcal
塩分 0.9g

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（1.0g）
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、えのきだけを加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら塩、しょうゆで調味して万能ねぎを散らし、盛り付ける。