

青菜ときのこのあんかけスープ

～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。



1人分 38kcal
塩分 0.9g

材 料（2人分）

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

＊ほうれん草・小松菜・青梗菜など

スープ

固形ブイヨン	1/2個
しいたけもどし汁＋湯	1と1/2カップ
塩	ひとつまみ(1.0g)
こしょう	少量
しょうゆ	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

A