



きのこのすまし汁

《調理時間：10分》

このレシピで

約88g

の野菜がとれます



【材料2人前】

しめじ・・・・・・・・3/4パック

えのきたけ・・・・・・・・3/4袋

なめこ・・・・・・・・1/3袋

酒・・・・・・・・小さじ1・1/2

小ねぎ・・・・・・・・5本

だし汁・・・・・・・・300ml

A { 塩・・・・・・・・少々
薄口しょうゆ・・小さじ3/4



きのこを酒で炒ると、きのこの旨味がひき出され、薄味でも満足できます。だしは、予め昆布又はいりこを水に浸けておけば、短時間で美味しく調理できます。(冷蔵庫で保存しておく)

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊北支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー22kcal たんぱく質2.3g 脂質0.3g 炭水化物5.5g 食塩相当量0.7g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 しめじ、えのきたけは食べやすい大きさに切り、フライパンで酒を振って焦げないように炒る。
なめこは軽く洗っておく。
- 2 鍋に、だし汁ときのご類を入れて煮立たせる。
- 3 A の調味料を加えひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛りつける。
- 4 仕上げに、小口切りにした小ねぎをちらす。