



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

万能タレで  
あっさり  
いただけます



きのこ満載!  
きのこ汁

一人あたりのエネルギー <b>38kcal</b>	食塩相当量 <b>0.9g</b>	調理時間 <b>約 15分</b>
------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

ぶなしめじ…………… 1パック  
えのきたけ…………… 1袋  
生椎茸…………… 2枚  
油揚げ…………… 1/2枚  
水…………… 700ml  
かつおぶし…………… 20g  
しょうゆ…………… 大さじ1/2  
酒…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/3  
片栗粉…………… 小さじ2  
水…………… 大さじ1  
きざみねぎ…………… 適量

### ■作り方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れ、再び沸騰したら火を止め、1～2分程度置き、ザルで濾す
- ②ぶなしめじは石づきを切り落とし小房に分け、えのきは石づきを切り落とし3等分に切ってほぐし、しいたけは軸を取り5mm幅に切る
- ③油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る
- ④鍋に①、②、③を入れ火にかけ、沸騰したら灰汁を取りAを加える
- ⑤水で溶いた片栗粉を④に混ぜながら加え、再び沸騰させる
- ⑥⑤を器に注ぎ、きざみねぎを散らす

cooking memo