

今回の食材



きのこ

冷凍きのこを使った使った
お手軽スープです

* memo *

きのこ類は冷凍するとうまみが増します。また味が染み込みやすくなります。

……
だしは洋風でも和風でも合います！常備だしでOK！
また少量の水溶き片栗粉でとろみをつけると体が温まりますね。



* 栄養価(1人分) エネルギー:51kcal たんぱく質:4.5g 脂質:2.7g カルシウム:13mg 鉄:0.8mg 食物繊維:2.0g 食塩相当量:0.4g

作り方

- ① 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ中火にかける。
煮立ったら、冷凍きのこを加え、とろけるまで煮る。
- ② 塩、こしょうを各少々でスープの味をととのえる。
卵を溶きほぐして回し入れ、卵がふんわりと浮き上がったら火を止め、器に盛って青ねぎをちらす。

※きのこの大敵は水分。
水洗いせず、汚れをふき取ってから冷凍しましょう。
料理につかう時は解凍せず冷凍のまま調理しましょう。
解凍すると水分がでて、臭みの素になってしまいます。

きのこたっぷり うまみスープ

材料(2人分)

※冷凍きのこミックス	100g
鶏がらスープの素	3.8g (小さじ1と1/2)
水	300ml (1と1/2カップ)
塩	0.5g (ひとつまみ)
こしょう	少々
卵	1個
青ねぎ(小口切り)	適量

* 冷凍きのこミックスの作り方 *

- ・ しめじ 1袋(100g)…… ほぐす
- ・ しいたけ 中4～5個程度…石づきをとりうす切り
- ・ えのきだけ 大1袋(約200g)
……長さを2～3等分に切りほぐす

合わせて冷凍用保存袋に入れ、平らにし冷凍庫へ。
他にエリンギや舞茸など好みのものを合わせて良い。
1種類でもOK！(冷凍庫で1か月保存可能)

下妻市食生活改善推進協議会