汁物・スープ

きのこのスープ

［1人分］ エネルギー：40kcal　塩分：1.1g

材料［6人分］

- 干し椎茸：2枚
- まいたけ：1/2パック
- えのきたけ：1/3パック
- 春雨：30g
- カットわかめ：大さじ1
- 生姜みじん切り：1片分
- 長ねぎ：5cm
- ごま油：大さじ1
- 塩：小さじ1
- こしょう：少々
- 醤油：少々
- だし汁：4カップ

作り方

1
干し椎茸は水で戻して、千切りにします。

2
まいたけは石づきを取り、ほぐしておきます。えのきたけは石づきを除き、長さを3等分に切り、ほぐしておきます。

3
春雨は熱湯につけて戻し、3㎝位に切ります。

4
温めた鍋に油を入れ、生姜と長ねぎのみじん切りを炒め、だし汁と椎茸の戻し汁を合わせて5カップを加え、"1"を煮ます。

5
"4"の鍋に"2"と"3"を加え、塩・こしょう・醤油で味を調えます。

6
最後にわかめを散らします。

［ワンポイントアドバイス］

きのこ類は免疫調整物質（ＢＲＭ）の一つ、グルカンが豊富に含まれており、免疫力を高めます。