

汁物・スープ

根菜のスープ

[1人分] エネルギー：41kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- ごぼう：40g
 - れんこん：40g
 - にんじん：40g
 - 長ねぎ：20g
 - もやし：40g
 - 干し椎茸：1枚
 - 生姜：5g
 - だし汁（戻し汁）：3カップ
 - ごま油：小さじ1/2
 - 塩：小さじ1/2
 - こしょう：少々
 - 醤油：小さじ1~2
-
- 葛粉：大さじ1
 - 水：大さじ1

作り方

1

ごぼう、れんこん、にんじん、長ねぎ、生姜はせん切りにします。干し椎茸は戻して軸を取ってから薄切りにします。戻し汁とだし汁、合わせて3カップにします。

2

鍋を温めごま油を入れて、生姜、長ねぎ、ごぼうの順に炒め、残りの野菜も加えます。ひと混ぜしてからだし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮ます。

3

調味料を加えて味を調え、水で溶いた葛粉を加えてとろみをつけます。

[ワンポイントアドバイス]

お好みで一味唐辛子をかけると、さらに温まります。