

汁物・スープ

秋のやくぜんスープ

[1人分] エネルギー：43kcal 塩分：1g



材料 [6人分]

- はと麦：30g
- 白きくらげ（乾）：8g
- れんこん：40g
- かぶ：1個
- えのきたけ：1/2袋（50g）
- 長ねぎ：10cm（20g）
- 生姜：10g

- 水：900ml
- やくぜんだしの素：1袋
- 醤油：小さじ1
- 自然塩：小さじ1/2
- こしょう：少々

- クコの実：5g
- 松の実：5g
- 白煎りごま：適量

作り方

1

はと麦は洗ってから一晩水につけておき、ざるに上げて水気を切ります。

2

白きくらげは水で戻します。クコの実もさっと水で戻します。

3

れんこん、かぶはいちょう切りにします。えのきたけは石づきを取り3等分に、長ねぎはぶつ切り、生姜は千切りにします。

4

鍋に分量の水と"1"を入れ火にかけます。柔らかくなったら、やくぜんだしの素、白きくらげ、"3"を入れて煮込み、調味料を加えます。

5

器に盛り、クコの実、松の実、白ごまをのせます。

【ワンポイントアドバイス】

白きくらげは薬膳として古くから使われ、潤いを与えていると言われています。

※やくぜんだしの素は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533

●レシピ監修：エコロッキングスクール認定講師 的野恵子