



たっぴいきのこの エコ味噌汁

【材料（4人分）】 しめじ1パック えのきたけ1パック
油揚げ1枚 余り葉野菜（小松菜、ほうれん草等）200g
水3と1/2カップ 顆粒和風だし小さじ1/2 みそ約大さじ3

【作り方】

- ① 油揚げはグリルで焼く（両面焼き水なしグリルの場合、上・下強火で約2分）。焼けたら、横半分に切って5mm幅に切る。
- ② しめじは石づきをとって小房に分け、えのきたけは石づきをとって3cm長さに切る。
- ③ 葉野菜は3cm長さに切る。
- ④ 鍋に水と顆粒和風だし、②を入れて火にかける（中火）。沸騰したら①と③を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。（調理タイマーがついているコンロの場合は、タイマーを2分に設定する。）
- ⑤ みそを溶き入れて沸騰直前に火を止め、椀に注ぐ。

火加減に気を付けて鍋底から炎がはみ出さないようにしよう！

■エコ・ポイント

- ・冷蔵庫の中に余っている野菜を上手に組み合わせて作りましょう！
- ・いつもは捨ててしまいがちな根元の部分もぎりぎりまで使いましょう！

栄養価（1人分）

エネルギー 50kcal たんぱく質 4.1g 脂質 2.3g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.7g

レシピ提供 東京ガス株式会社川崎支店

カンタン！！おいしい野菜レシピ～さいわい栄養情報～