



秋とり入れの頃

えのきとワカメのみそ汁



えのきたけ

ストレスに対抗するホルモンの合成を促進します。また免疫力をアップする働きがあります。

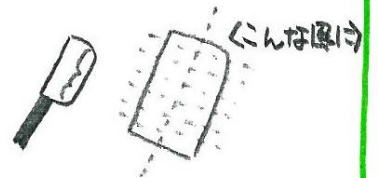
スーパーで売ってるえのきは白色ですが天然物は茶色だって知ってた？

1. 材料(7くりやすい分量)

- えのきたけ 1/3 株
- 乾燥ワカメ ひとつまみ
- じゃが芋 小～中 1コ
- 油あげ 1枚
- だし汁 500～600cc
- みそ 適量

2. 下準備

- 根元を落して食べやすい長さに切る
- 皮をむいて食べやすい大きめに切る
- たて半分にしさらに横に5.6mm幅に切る



3. 7くり方

- ① だし汁にじゃが芋を入れやわらかく煮る。
- ② ①にえのきたけ、乾燥ワカメ、油あげを入れひと煮立ちさせみそで味付けをする。



油あげは油抜きしないの？ 私流でお答えします！

私の基本= **抜ける手は抜け** です。

しかしこれを"油あげ"みたいにお揚げが主役になる時はもちろんします。(油抜きのいらぬタイプの使う時も...)

このレシピのように汁の実や煮物の具材のひとつ... そんな時はそのまま使います。= 時短。