



乾物やストックに光E カ2弾

うめ干しスープ



うめ干し 勝手にまめました
 保存食の王様です。うめに含まれるクエン酸の働きで疲労回復に効果があります。ただ塩分が多いので食べすぎには注意が必要です。

1. 材料 (つくりやすい分量)

- | | |
|--------|--------------------|
| だし汁 | 500cc |
| うめ干し | 1コ ... 種をとって細かくちぎる |
| 玉ねぎ | 中半分 ... うすくスライス |
| とうふ | 75g ... ミニやっこ1コ |
| 水菜 | 半株 ... 食べやすい長さに切る |
| おぼろこんぶ | ひとつまみ |
| 塩 | 必要であれば |

2. 下準備

3. つくり方

① だし汁で玉ねぎを煮る

② ①がやわらかくなったら火を弱めて水菜、とうふ、うめ干し、おぼろこんぶを入れて味見をする。

ひと煮立てし
塩気が足りなかったら塩を足す。

大事です。
 うめ干し、おぼろこんぶ
 どれどれ塩分が
 あります。

具だくさんの食べるスープです。おうちに
 ある材料でアレンジしてみてください。おくら、モロヘイヤ、
 きずくなどねばねば食品がピッタリと合います。
 うめ干しは自家製です。10%の塩分で作っています。母が.....