

献立のテーマ「苦手なものに挑戦しよう」

【しいたけたっぷり味噌汁】

材料（4人分）

しいたけ	4個
エリンギ	2本
じゃがいも	中2個
豆腐	半丁
カットわかめ	4g
かつおだし	500ml
みそ	大さじ2と1/2



作り方

1 じゃがいもは一口大に、しいたけとエリンギは薄切り、豆腐はさいの目に切る。わかめは水につけて戻し、水気をきる。

2 だしを沸かし、じゃがいも・しいたけ・エリンギの順に入れて煮る。煮えたら豆腐、わかめを入れ、みそで味付けする。