

## お通じ

きのこことわかめでミネラルたっぷり！  
たけのここと干しえびの淡雪汁



## 材料 2人分

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

たけのこ(水煮)・・・70g

干しえび・・・3g

干しわかめ・・・3g

豆腐・・・1/2丁

和風だし・・・大2

醤油・・・大1

水・・・1000cc

水溶き片栗粉・・・適量

● 1人分/約87kcal

🕒 調理時間/約10分

## 作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 たけのこは薄切りにする。
- 3 鍋に水と和風だしを入れ、(1)、(2)、干しえび、干しわかめを加え軽く煮て醤油で味を調える。
- 4 (3)に豆腐を手でくずしながら加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

## 【Plus\_ひと工夫】

焼きおにぎりにかければ夜食にピッタリ！