

きのこ香味野菜のサッパリ冷やし汁



材料 刀 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

きゅうり・・・1/2本

みょうが・・・1本

大葉・・・2枚

和風だし・・・3カップ

味噌・・・大2

すりゴマ・・・大2

ご飯・・・200g

🍽️ 1人分/約220kcal

🕒 調理時間/約5分(冷やし時間は除く)

作り方 鍋

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。きゅうりは薄く輪切り、みょうが、大葉は千切りにする。
- 2 鍋に和風だしを入れ、雪国きのこ、きゅうりを加えて軽く一煮立ちさせ、味噌を溶き入れたら火を止める。
- 3 粗熱がとれたら冷蔵庫で良く冷やし、すりゴマを加える。
- 4 茶碗にご飯を盛り、(3)をかけ、みょうが、大葉をのせてできあがり。