

汁物

すまし汁



冷凍方法

しめじ：石づきを取り、ほぐして
冷凍

長ねぎ：白い部分を厚さ 3mm の
斜め切りにして冷凍

☆は冷凍した食材

材料（2 人分）

☆ しめじ	20g (1/4 袋)
☆ 長ねぎ	20g (1/8 本)
かつお節	5g
昆 布	5g
水	400cc (2 カップ)
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/6

調理方法

①だしをとる

鍋に水と昆布を入れ、火にかける。
沸騰したら火を止めて昆布を取り
出し、かつお節を入れる。
ひと煮立ちしたら取り出す。

②しめじ、長ねぎを冷凍のまま入れて火にかける。

③薄口しょうゆ、塩を加えて味を整える。

1 人当たり栄養価

エネルギー 11kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.0g 炭水化物 2.0g 食塩相当量 1.4g

だしをとった後の活用～かつお節～

水気を絞って皿に広げてレンジにかけ、乾燥させる。袋に入れてからもみ、粉にして冷凍。
⇒煮びたしや炒め物などに加える。

