

料理名 : 栄養満点！きのこ野菜の重ね煮お味噌汁

【材料】 6 人分

- ・昆布
- ・キノコ類(しめじ・マイタケ)
- ・葉物野菜(白菜)
- ・イモ類(さつまいも)
- ・根菜類(大根)

- ・塩
- ・味噌

【出来上がり写真】



【作り方】

- ① 鍋に昆布を敷き、キノコ類(しめじ・マイタケ)を平に敷き詰める
- ② ①の上に、白菜を敷き詰める
- ③ ②の上に、さつまいもを敷き詰める
- ④ ③の上に、大根を敷き詰める
- ⑤ 塩を振り(4つまみ6名分=2つまみ 3名分)、中火～弱火で蓋をして 20 分
- ⑥ 20 分後、柔らかくなったら全体を混ぜて、お水を入れ、蓋をして弱火で 15 分
- ⑦ 出汁の味をみて(野菜ときのこのうまみ、塩分でよいお味になっています)、塩分を見ながら、味噌を適量入れる
- ⑧ 完成

【作り方の写真】



↑ ①



↑ ②



↑ ③



↑ ④



↑ ⑤



↑ ⑥

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

栄養満点の重ね煮のお味噌汁です！味付けは、塩と味噌のみ。シンプルですが、野菜とキノコの旨味が凝縮され、つつい何杯もお代わりしてしまう一品です。

キノコ類、葉物野菜、イモ類、根菜類はお好きなものをたくさん入れてください。

お鍋いっぱいに入れても、⑤の工程で全体がしんなりなり、量がへりますのでご安心ください。

キノコの種類で出汁の味も変わりますので、その変化も楽しまれてください😊

掲載時の名前(ニックネームなど) _____

年齢: _____

ご職業(学生,主婦,会社員など): _____

会社員 _____