

きのこ汁

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
干ししいたけ	0. 5 g	2 g	① 干ししいたけは水に浸けて戻し、石づきを取って薄切り、えのきたけは根元を切り、1/3に切る。まいたけはほぐしておく。こんにゃくは5mm幅の短冊切りにし下茹でをする。ちらしかまぼこはほぐしておく。ねぎは小口切りにする。 ② だし汁に干ししいたけ（戻し汁も）を加え、えのきたけ、まいたけ、ちらしかまぼこ、こんにゃくを入れて煮る。 ③ 火が通ったら酒、白しょうゆ、塩を入れて味を調える。水溶きかたくり粉を入れる。 ④ 最後にねぎを加える。
えのきたけ	5 g	20 g	
まいたけ	5 g	20 g	
ちらしかまぼこ	10 g	40 g	
こんにゃく	10 g	40 g	
ねぎ	5 g	20 g	
白しょうゆ	4 g	16 g	
酒	0. 5 g	2 g	
食塩	0. 3 g	1. 2 g	
かたくり粉	g	2 g	
かつおだし汁	0. 5 g	500~600 cc	
	125~150 cc		

