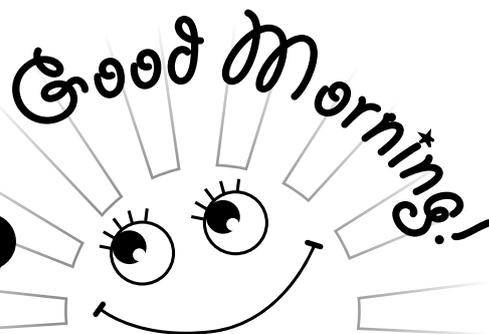




電子レンジでカンタン調理!
朝からおもちで元気にスタート!



おめざめレシピ

絶品!

おもち入りしいたけのお吸い物

おめざめ ポイント!

しいたけは低カロリーなのでダイエット中の方にもお勧め!
また食物繊維やミネラルが豊富で整腸作用を促しますので朝には最適の食材です。独特の旨味成分と香り成分が融合した汁ものとおもちの相性も抜群です。

材 料 (1人分)

- おもち 1個
- お湯 180cc
- 和風顆粒だしの素 小さじ 1/3
- 塩 少々
- 薄口醤油 少々
- しいたけ 1個
- 三つ葉・白髪ネギ お好みで



作り方

- ① しいたけを食べやすい大きさにカットする。
- ② お椀の中にお湯、和風顆粒だしの素、塩、薄口醤油を入れ、サツとかき混ぜる。
- ③ ②の中におもちを入れしいたけをのせて電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。
- ④ 仕上げに白髪ネギをのせ、三つ葉を添えてできあがり。

ココがポイント!

おもちがスープでかぶる深さの容器で温めるとおもちが均一に温まります。

応用編

お味噌汁やインスタントのお吸い物、お茶漬けの素などを利用するとさらに簡単に調理できます。

<ご注意>

調理時間等は電子レンジのワット数やおもちの量、調理器具によって異なりますのでご注意ください。また、調理の際は必ず電子レンジ対応食器をご使用ください。