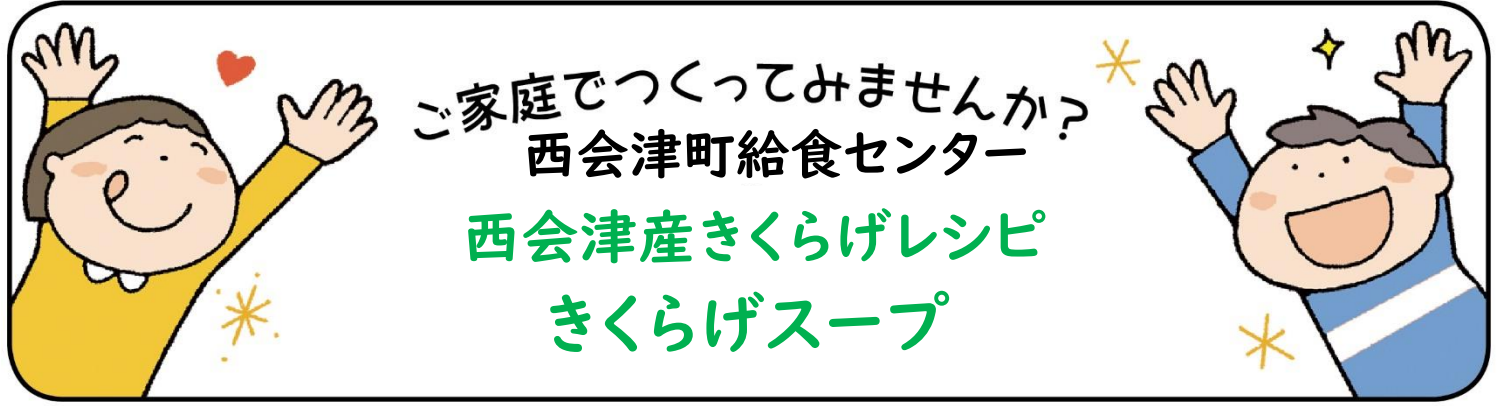
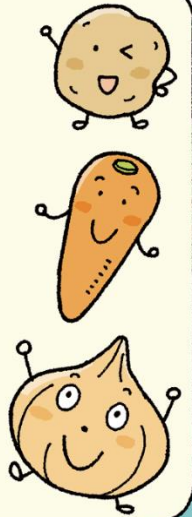




< 4人分の材料 >

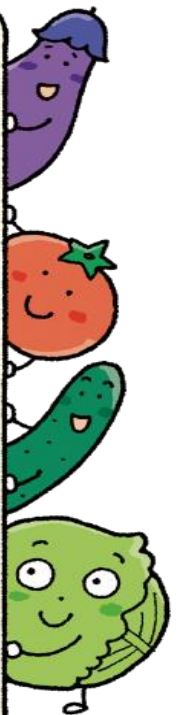
・玉ねぎ	1/2個	・水	5 カップ
・生きくらげ	4枚	・中華スープの素	小さじ 1
(乾燥きくらげでもよい)		・しょうゆ	大さじ 1~2
・コーン	大さじ 4	・塩	少々
・豆腐	1/2丁	・こしょう	少々
・長ねぎ	1/2本	・炒りごま	大さじ 1
		・ごま油	小さじ 1

※調味料はお好みで調節してください



< 作り方 >

- ① 材料を切る。玉ねぎときくらげは薄切り、豆腐は細の目切り、長ねぎは小口切りにする。
(乾燥きくらげを使うときは、水で戻してから薄切りにする)
- ② 鍋に水、玉ねぎ、きくらげ、コーンを入れて煮る。
- ③ 沸騰したら、調味料、豆腐を入れ一煮立ちさせる。
- ④ 長ねぎ、炒りごまを入れて、さらに一煮立ちさせる。
- ⑤ 仕上げにごま油を入れたら出来上がり!!



きくらげがたっぷり入ったスープです!
ご家庭にある材料でアレンジしましょう♪

