牛窓ルンビニ保育園

塩 行

すまし汁

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1人分)】

エネルギー：	25kcal
たんぱく質：	2.4g
脂　　質：	0.1g
炭 水 化 物：	3.8g
食塩相当量：	0.7g

【材料（4人分)】

花麸	12個
えのきたけ	30g
オクラ	40g
だし汁	800ml
さば節(かつお節)	8g
水	800ml
しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1弱(4g)
塩	少々
顆粒和風だし	3g

【下準備】

○だし汁・・・・・分量の水を沸騰させて火を止め
さば節(かつお節)を入れる
2分程度置き、ざるでこす

○花麸・・・・・・水につけて戻す

○えのきたけ・・・根元を切り落とし、3等分に切る

○オクラ・・・・・薄切り

【作り方】

① 鍋にだし汁、えのきたけを入れ、火が通るまで煮る。

② えのきに火が通ったらしょうゆ、みりん、塩、和風顆粒だしを加えて味を整える。

③ 煮詰まっていたら水を加えて調整する。
オクラと花麸を入れて火を通す。

牛窓ルンビニ保育園では、さば節を使っています。
かつお節でもおいしく作れます。