



きのこたっぷり とろねば納豆汁

調理時間
約 10 分

1人あたり
カロリー
150
kcal



※写真はイメージです。

きのこたっぷり♪ とろねば納豆汁

●調理時間/約10分 ●カロリー/150kcal(1人あたり)



【材料2人分】

納豆……………2パック
なめこ……………50g
えのき……………30g
しめじ……………20g
木綿豆腐……………60g

和風だし(顆粒)……………小さじ1/2
水……………300ml
味噌……………大さじ1・1/2
きざみねぎ……………適量

【作り方】

- ① なめこは軽く流水で洗う。しめじとえのきは石づきを取ってほぐし、えのきは半分の長さに切る。
木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、和風だし(顆粒)を加える。
- ③ ②に、①を加えて火を通す。
- ④ 具材に火が通ったら火を止めて味噌を加えて溶かす。
- ⑤ 仕上げに、付属のたれと辛子を加えて混ぜた納豆を加え、器に盛りつける。きざみねぎを添える。