

お料理レシピ

むぎのたね

2023.10.10 No. 257

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ほうれん草のスープ

ビタミンCや鉄分が豊富に含まれる「ほうれん草」きのこの相性抜群です。味噌汁・ミルク味・トマト味など同じ食材でも味のレパートリーがたくさん広がります。

材料（4人分）

・ほうれん草	1 / 4束	・しめじ	1 / 2パック	・出汁	600ml
・醤油	小さじ1 / 2	・塩	適宜		

- ① ほうれん草は下茹でし、食べやすい長さに切る。
 - ② しめじは、1cmの長さに切る。
 - ③ 鍋に出汁にを入れ、②を加え火が通ったら醤油・塩で味を整える。最後にほうれん草を加え温めたら出来上がり。
- *他の味付けの時も具材に火が通ったら入れ、調味してください。

