

きのこの中華スープ



< 食育メニュー >

いろいろな きのこを さいてみましょう!!
お店には いろいろな きのこが 並んでいます
みて・さわって・食べてみましょう!

材料 一人分

豆腐 ... 20g

まいたけ ... 10g

ぶなしめじ ... 10g

エリンギ ... 10g

生いたけ ... 5g

なめこ ... 5g

鶏ガラスープ素 ... 1g

しょう油 ... 3g

ごま油 ... 0.3g



えのきや
マッシュルームも
いいですね。

きのこは 石うきをとってから 食べやすい
大きさに さいてみましょう。

スープで 出汁を 作り きのこを入れて煮ま
しょう~

※ とき上がったスープに 水でといた片栗粉と
卵を入れると 本格中華スープがどきめがり!!