

★★★

## 青梗菜とかにかまのスープ

★★★

4人分

\*\*\* 材料 \*\*\*

|                   | g表記 | さじ表記   |
|-------------------|-----|--------|
| 青梗菜<br>〈ざく切り〉     | 120 | 1袋     |
| かに風味かまぼこ<br>〈ほぐす〉 | 40  | 1パック   |
| 人参<br>〈千切り〉       | 28  | 4分の1   |
| 干しいたけ<br>〈千切り〉    | 4   | 1枚     |
| だし削り              | 適量  | 適量     |
| 薄口醤油              | 5   | 大さじ1.5 |

\*\*\* 作り方 \*\*\*

- ① だし削りでだしをとる
- ② 干しいたけをもどす
- ③ だし汁で人参を煮る
- ④ かまぼこを入れて煮る
- ⑤ 青梗菜を入れ、醤油で味をととのえる

※ 粉末和風だしでもおいしいですよ。  
しかも時短です。  
かまぼこに塩気があるので調整して  
下さいね。