

なめこのみそ汁

材料	分量（4人分）
なめこ	1袋
絹豆腐	100g
大根	100g
長ねぎ	1/4本
水	800ml
煮干し	12g
神楽みそ	大さじ3〜



～作り方～

- ①なめこをざるに入れて、さっと水で洗う。
- ②絹豆腐をさいの目に切り、長ねぎは小口に切る。
- ③だし汁に絹豆腐・大根・長ねぎを入れて煮る。
- ④なめこを入れ少し煮たら、みそを加えて火を止める。

☆ひとくちメモ☆

なめこのねばねば成分は、ムチンと

いいです。免疫力アップの効果

が見込まれています♪



仁淀川町養護部会「元気☆いきいき☆仁淀川町っ子朝ごはんレシピ」