



一人分の  
エネルギー  
14.2kcal

一人分の  
塩分  
1g

## 黒あわび茸のお吸い物

### 作り方

- ① 黒あわび茸は食べやすく切る。  
えのき茸は石づきを除き、長さを3等分に切ってほぐしておく。
- ② 鍋にaを入れて煮立て、①を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 塩で味をととのえ、椀に盛り、みつばを添える。

### Point

黒あわび茸は冷凍保存にも適していて解凍の手間なく調理に活用できる食材です。  
お吸い物だと切って冷凍した黒あわび茸を出汁にそのまま入れるだけでOK!

### 材料 (2人分)

黒あわび茸	40g	
えのき茸	20g	
a	水	350ml
	和風だしの素	小さじ1
	酒	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少量	
みつば	適量	