

魚沼きのご料理コンテスト・レシピ

～ えのき氷の味噌汁 ～

【 材料・分量（ 8人分） 】

- ・水：1,600 ml
- ・出汁の素：小さじ 2 ～ 3
- ・豆腐：1 丁（300～400 g）
- ・えのき氷：適量
- ・乾燥わかめ：適量
- ・味噌：適量

【 作り方 】

- 1 . 鍋に水を入れ、火にかける
- 2 . 豆腐を適当な大きさに切り、鍋に入れる
- 3 . えのき氷を入れる
- 4 . 沸騰したら火を止め、わかめを入れ、味噌を溶かし入れる

【 料理時間 】

10分以内

【 コメント 】

普段の豆腐とわかめの味噌汁に、えのき氷を入れました。

今回は、レシピ通りではなく、えのき氷の効果を確認するため、お椀に味噌汁を盛って、味見し、それから、えのき氷を小さじ山盛り 1 杯入れて、味見しました。すごく美味しくなるというわけではありませんが、えのきの栄養や健康効果を簡単に摂取することができます。

えのき氷の作り方は「えのき氷」を検索すれば、すぐ出てきます。

また、簡単にえのき氷を作る方法を考えて、ブログに載せました。enoki koori を検索すれば、すぐ出てきます。参考にしてください。