

「椎茸とネギの腸活いしるスープ」

材 料	4 人分
石川県産しいたけ	4～6 枚
ネギ	2 本
スギヨのカニカマ	1パック（5本）
卵	2 個
水	600 cc
いしる	大さじ2
コショウ	適宜



作り方

- 1・しいたけは石づきを取り薄切りにする。ネギはななめ薄切りに、カニカマは半分に切ってほぐしておく。卵は溶いておく。
- 2・鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらしいたけとネギを入れる。ひと煮立ちしたらカニカマといしるも加えてなじませる。
- 3・再び煮立ったら溶き卵を回し入れ、仕上げにコショウを振りかけてできあがり。

（しもおきひろこキッチンスタジオ）