

蕎麦の実スープ

そば米	50cc
干し椎茸	2枚
えのき	適量
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
人参	50g
椎茸の戻し汁+水	800cc
塩	小 2/3～
醤油麴	大 1.5～
青ネギ	2本
ふのり	適量

- ① 野菜は全てあられ切りに切っておく
- ② ①の野菜を重ね煮する。だしとそば米を加え、沸騰させる。
- ③ 火を弱めて10分炊いたら火を止めて、塩・醤油麴で味を調える。
器に分け入れ、刻んだねぎ・ふのりを盛り付ける。