

免疫力アップレシピ



きのこたっぷり汁



<材料>5人分

しいたけ 1パック (150g)

まいたけ 1パック (100g)

しめじ 1パック (100g)

えのき 1袋 (100g)

豚バラ (しゃぶしゃぶ用) 100g

絹ごし豆腐 1丁 (350g)

スープ カップ8

*ペースト状スープ素 (中華風) 大さじ1を湯カップ8で
といたもの

醤油 大さじ3

薄口しょうゆ 大さじ1

オイスターソース 大さじ1

ごま油 少々

体もこころも
ほっかほか



♥ 社会福祉法人 青藍会

ハートクリニック南山口

T 083 (988) 3333

【担当：秋月】

F 083 (988) 3334