

野菜ときのこのスープ

	材料(2人分)				
	レタス	40g			
	もやし	20g			
	ミニトマト	40g			
	まいたけ	20g			
	しめじ	20g			
	コンソメ(顆粒)	小さじ1	1/3		
	水			300ml	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	18kcal	1.3g	0.3g	8mg	0.9g



作り方

1. まいたけとしめじはほぐしておく。
2. レタス以外の材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
3. レタスを加えひと煮する。



コメント

※きのこは秋が旬の食べ物です。きのこのうまみ成分がスープに溶け出しおいしくなります。