


ざく切り野菜のスープ

	材料(2人分)																
	にんじん	40g	ブロッコリー	40g	あさり(水煮)	20g	ねぎ	10g	干しいたけ	2g	コンソメ	2g	低脂肪乳	1カップ	水(しいたけの戻し汁と合わせて)	280ml	こしょう
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム												
	55kcal	5.3g	0.8g	0.6g	93 mg												



作り方

1. にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、軸は短冊切り、ねぎは小口切り、戻しいたけはせん切りにする。
2. 水のにんじん、ブロッコリーの軸、しいたけ、あさり、コンソメを入れふたをして火が通るまで煮る。
3. 柔らかくなったらブロッコリーの房、低脂肪乳、ねぎ、こしょうを加え少し煮る。



コメント

- ・ 干しいたけの戻し汁を使うことで、スープのうまみが増して減塩に。