

きのこたっぷりスープ

	材料(2人分)				
	キャベツ	100g			
	しめじ	50g			
	えのき	50g			
	エリンギ	50g			
	水	400 ml			
	調味料	8個			
	〔すりおろし生姜〕	小さじ1			
	〔コンソメ顆粒〕	大さじ1/2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	41 kcal	2.8g	0.4g	1.0g	3.2 mg



作り方

1. キャベツは一口大程度のざく切りにする。
しめじ・えのきは石づきを落として手でほぐし、エリンギは縦に半分にし斜め薄切りにする。
2. 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら1を入れてひと煮立ちさせる。
3. 火が通ったら調味料を加え、味を調える。



コメント

- ・ 生姜で身体が温まる、ほっこりコンソメスープです。
- ・ きのこの旨みで薄味でもおいしく食べられます。