



きのこたっぷり 豆乳スープ



【材料・2人分】

しめじ	100g
まいたけ	100g
しいたけ	2枚
しょうが	1かけ
豆乳	200ml
水	200
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1



作り方



- ① しょうがは千切りにする。
- ② きのこと類は石づきを取る。しめじ、まいたけは小房に分ける。しいたけは5ミリ幅くらいに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、しょうがを加え、しょうがの香りがたったら、きのこ類を加え、炒める。
- ④ ③に水と鶏ガラスープの素を加え煮込み、豆乳を加え、沸騰寸前で火を止める。
- ⑤ ④を器に盛る。あればこねぎを散らす。

★えのき、ひらたけなどお好きなきのこを組み合わせてください。

★オイスターソースを少量加えるとコクが出ます。大人の方はラー油を加えてもOK

★冬場は生姜を多めにとると体が温まります。

ポイント



【1人分の栄養素】 エネルギー:125kcal

●タンパク質:5.0g

●脂質:8.4g

●食塩相当量:1.4g

