

⑪ヘルシーきのこスープ



♪材料(2人分)♪

しめじ…50g

えのき茸…50g

生しいたけ…2枚

ベーコン…1枚

パセリ(みじん切り)…少量

〔固形コンソメ…1/2個

水…1と1/2カップ

〔しょうゆ・塩…各小さじ1/4

こしょう…少々

♪作り方♪

① しめじは小房に分け、えのき茸は半分に切る。しいたけは薄切りにする。

② ベーコンは1cm幅に切る。

③ 鍋にベーコンを入れ炒め、①のきのこも加えてよく炒める。

④ Aを入れ、煮立ったらアクを取り、味をみて、Bで味を調える。

⑤ 器に盛り、パセリを散らす。

<1人分 エネルギー:56kcal 食塩相当量:0.9g>

♪ひとこと♪ きのこたっぷりのスープです。きのこから出るとろみとパセリの風味でおいしくいただけます。