

青菜ときのこのスープ

材料	1人分	4人分	切り方
こまつな	30g	120g (3~4株)	2cm
たまねぎ	10g	40g (1/4個)	薄切り
にんじん	10g	40g (1/3本)	千切り
もやし	15g	60g	
しめじ	10g	40g	小房に分ける
えのきたけ	5g	20g	3cm
ベーコン	5g	20g (1~2枚)	短冊切り
固形チキンブイヨン	1g	4g (1個)	
水	200g	800g (4cup)	
食塩	1.1g	4g (小さじ2/3)	
白こしょう	0.02g	少々	
でん粉	1g	4g (小さじ1強)	
溶き水	2g	8g (大さじ1/2)	

【作り方】

- ①こまつなを茹でて冷却する。
- ②ベーコンをから炒りする。
- ③水とチキンブイヨンを加えて煮立て、たまねぎ、にんじんを入れる。
- ④煮立ったら、もやし、しめじ、えのきたけを加える。
- ⑤あくを取り、①を入れ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑥水溶きでん粉で、とろみをつける。

☆ベーコンときのこの旨みが出て、味わい深いスープです。

【栄養メモ】

- ・不足しがちな食物繊維が摂れます。
- ・お好みの野菜やきのこを使って、おいしく作れます。

