

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 63kcal

たんぱく質 2.4g

脂質 1.2g

食塩相当量 0.9g



白菜と春雨スープ

材料(4人分)

作り方

はくさい	大2枚(200g)
春雨	20g
しめじ	50g
えのき	50g
長ねぎ	20cm(50g)
干し椎茸	2枚(6g)
干し椎茸の戻し汁	600cc
桜エビ	10g
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
塩こしょう	適宜
ごま油	適宜

A

- ① 白菜はざく切りにする。
春雨は茹でて、5cmの長さに切る。
しめじ、えのきは石づきを取り食べやすい大きさに切る。
長ねぎは斜め切りにする。
- ② 干し椎茸は水につけ戻して千切りにし、戻し汁はとっておく。
- ③ 鍋に②の戻し汁と水を合わせて入れ、Aを加え火にかけて、しめじ、えのきも入れる。煮立ったら、白菜・春雨を加えて5～6分煮る。
- ④ 長ねぎを加えて塩こしょうで味を調え、仕上げにごま油を入れ香りをつける。

