

きのここと生姜の
コンソメスープ

- ① しめじは石づきを切り落とし、手で小房にほぐす。えのきは3cm長さに切る。生姜はすりおろす。
- ② 鍋に水とコンソメ、しめじ、えのきを加えて中火にかける。煮立ったら生姜を加えて完成。

材料

ぶなしめじ	120g	顆粒コンソメ	6g(小さじ2)
えのきたけ	60g	水	520ml
生姜	8g		

4
人分

1人分の栄養価

エネルギー：17kcal
野菜量：47g
食塩相当量：0.7g