

【きのこの豆乳スープ】レシピ

《材料4人分》

しめじ	60g
まいたけ	60g
豆乳	300g
水	200cc
コンソメ	4g
塩	小さじ1/3
こしょう	適宜
乾燥パセリ	適宜

※しめじやまいたけは、1パックを目安に使っても良いようです。



1食分の栄養価

エネルギー 42.0Kcal 食塩相当量 0.9g



《作り方》

- ① しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ② まいたけは割しておく。
- ③ 鍋にしめじ、まいたけ、水、コンソメを入れ火にかける。
- ④ しめじとまいたけに火が通ったら豆乳を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ お皿に盛り付け、乾燥パセリを振りかける。

※シイタケやエリンギなど家にあるきのこ類を使っても美味しくできます。
やさしい味で簡単にでき、エネルギーを抑えつつ食物繊維も豊富で体も温まる一品です。仕上げにバターや、白味噌を少しだけ加えてみても美味しいですよ。