

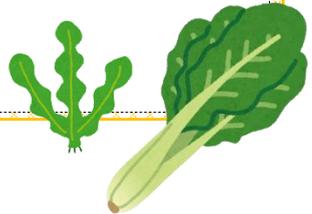
## 【小松菜とわかめのスープ】



### Memo

小松菜、わかめ、きのこのスープで噛み応え抜群です。

カルシウムも多くとれ、骨や歯の健康のためにもおすすめです。



### 材料(4人分)

小松菜……………2株(60g)  
えのき……………小1/2袋(40g)  
しめじ……………1/2パック(40g)  
水……………500ml  
わかめスープ(インスタント)  
……………2食分  
こしょう……………少々

### 作り方

- ①小松菜は2cm長さに切る。
- ②えのきは根元を切り、2cm長さに切る。
- ③しめじは石突を切り除いて小房に分ける。
- ④鍋にきのここと分量の水を加えて沸騰したら小松菜を加える。
- ⑤野菜に火が通ったら、インスタントのわかめスープを加えて火をとめ、こしょうで味を調える。

\*きのこは、秋が旬で特においしい季節です。  
お好みのきのこでお試してください。



1人分 栄養価	エネルギー 26kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 0.5g	炭水化物 4.3g	食塩相当量 0.7g
------------	-----------------	---------------	------------	--------------	---------------