



# 小松菜としめじの豆乳スープ

## 栄養士コメント

小松菜のシャキシャキ食感としめじの香りが楽しめるスープです。豆乳を使用しているため、牛乳のような臭みを感じることなく飲むことができます。

## 作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、火にかけ、しめじに火を通す。コンソメを入れ、溶けたら小松菜を加え、サッと加熱する。
- ②具材に火が通ったら、豆乳を加え、温まったら火を止める。仕上げにこしょうを入れる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	33 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	42 mg
6. リン	54 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	52 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜	20 g
1.5cm程の長さに切る。	
2. しめじ(ぶなしめじ)	20 g
石づきを除いて、小房に分ける。	
3. 水	100 ml
4. 豆乳(無調整)	50 ml
5. 減塩コンソメ	1/2 小サジ
固形の場合は約1/2個です	
6. こしょう	適宜

