



きのこたっぷりコンソメスープ

栄養士コメント

きのこ類に含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収を高める働きがあるとされています。少量のコンソメですが、キノコの旨味と相まって優しい味のスープです。お好みでアクセントに黒こしょうを入れても良いでしょう。

作り方

：しめじは石づきを切り落とし、子房に分けておく。舞茸は食べやすい大きさに手でほぐしておく。椎茸は石づきを取り、スライスしておく。玉ねぎは皮をむき、スライスしておく。パプリカは種を取り、細切りにする。小松菜は根を落とし、5cm幅に切っておく。

：下処理を行った野菜、コンソメ、水を全て鍋に入れ火にかける。沸騰して1~2分加熱したら火を止める。お好みでコショウを加える。



成分値 (1人分)

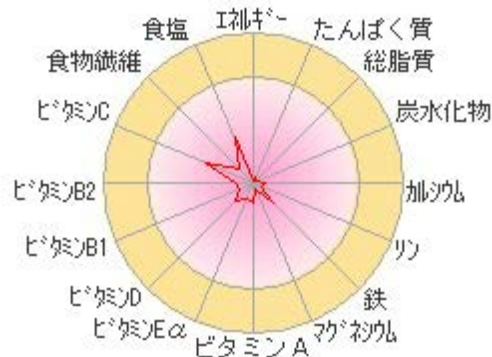
摂取値 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	8.5 g
5. カルシウム	63 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	101 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	1.2 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	41 mg
15. 食物繊維	3.5 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. しめじ(ぶなしめじ)-----	20	g
2. まいたけ-----	20	g
3. しいたけ(菌床)・生-----	20	g
4. 玉葱-----	1/8	個
5. 赤ピーマン-----	1/8	個
6. 小松菜-----	1	本
7. 固形コンソメ(塩分控えめ)-----	1/2	こ
8. 黒こしょう-----		適宜
9. 水-----	150	ml



(黄色 範囲内です)