

【すりおろしれんこんと きのこのスープ】

1人分

・I類糖質 - 47kcal
・塩分 0.3g
・野菜量 30g



◆◆材料◆◆ 4人分

れんこん	・・・	100g
えのきたけ	・・・	1袋
生しいたけ	・・・	2枚
★ 水	・・・	3カップ
しょうゆ	・・・	小さじ1
ごま油	・・・	小さじ1
万能ねぎ	・・・	20g

◆◆作り方◆◆

- ① レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ② 生しいたけは、石づきをとり薄切りにする。
えのきたけは、石づきをとり半分の長さに切る。
- ③ 鍋に★を入れて火にかけ、②のきのこを加え温める。
- ④ ①も鍋に加え、沸騰したら5分くらい煮る。
- ⑤ 仕上げにごま油を加え、さっと混ぜる。
- ⑥ 器にそそぎ、小口切りにした万能ねぎを散らす。