

## 副菜

# たっぷりきのこのおろしスープ

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜・きのこ量 105g**

エネルギー：79kcal たんぱく質：5.9g

脂 質：2.9g 食塩相当量：1.1g

### 【材料】2人分

しいたけ…20g

しめじ …50g

えのき…50g

大根 ……80g

溶き卵…1個

小ねぎ…2本

A [ 水 ……250ml  
鶏ガラスープの素…小さじ1

B [ 酒 ……大さじ1  
しょうゆ ……小さじ1  
こしょう ……少々

### 【作り方】

- ① きのこはそれぞれ石づきをとり、しいたけはうす切り、しめじは小房に分け、えのきは半分の長さに切りほぐす。大根はすりおろし、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にAと①のきのこを入れ中火で5分程煮る。
- ③ Bを加え、大根おろしを水気を切らずに入れひと煮立ちさせる。溶き卵を回し入れ、卵がふんわりと浮いてきたら火を止め、器に盛り小ねぎを散らす。

きのこには食物繊維が豊富に含まれていて、生活習慣病予防や便秘解消にも効果的。スープに大根おろしを加えることで自然にとろみがつき、まろやかでおいしくなります。