



お手軽に副菜

冷凍ほうれん草を使った簡単スープ

ほうれん草とえのきの食べるスープ (2人分)



栄養成分

エネルギー	61Kcal
たんぱく質	3.7g
食塩相当量	0.97g

材料

冷凍ほうれん草	100g	水	300cc
えのきだけ	100g	ごま油	小さじ1
ミニトマト	4個	塩	少々
コンソメ (40%減塩)	1個	こしょう	少々

作り方

- ① えのきだけは石付きをとり、半分の長さに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② 小鍋に水、コンソメ、凍ったままのほうれん草、えのきだけを入れ、中火にかけ5分加熱する。
- ③ トマトとごま油を加えたら火を止め、器に注ぎ塩、こしょうで味を整える。

*表示している食塩相当量は、減塩コンソメを使用した場合の量です。 減塩食品を利用すると、おいしさそのままで、食塩摂取量が減らせます。

