



# 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)



### 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。

### 栄養成分

エネルギー	61Kcal
たんぱく質	3.7g
食塩相当量	0.97g

\*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、食塩摂取量が減らせます。