



## 小松菜ときのこのスープ

### ◆材 料◆ 4人分

- 小松菜・・・・・・・・・・1/3束 (100g)
- しめじ・・・・・・・・・・1/2袋 (50g)
- なめこ・・・・・・・・・・1/2袋 (50g)
- にんじん・・・・・・・・・・1/5本 (30g)
- あさり水煮缶・・・・・・・・50g
- 鶏ガラスープ・・・・・・・・700ml
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2



### ●作り方

- 1 小松菜は3cm長さに切る。
- 2 にんじんはいちょう切りにする。
- 3 鍋に鶏がらスープと野菜、きのこ、あさりを入れ、3～4分煮て塩・こしょうで調味する。
- 4 仕上げに、ごま油で香りをつける。

(1人分 39kcal)



©TEINE WARD SAPPORO

