

青菜と干しえびのスープ

1人分栄養価

エネルギー 11kcal たんぱく質 0.6g

材料 4人分

脂質 0.2g 葉酸 36μg 塩分 0.9g

| | | | |
|----------|------|-----------|-------------|
| 小松菜 | 120g | スープ | |
| きくらげ(乾燥) | 4g | 干しえびのもどし汁 | + 湯 |
| 冷凍コーン | 20g | | 3カップ(600cc) |
| 干しえび | 8g | しょうゆ | 小さじ1/2(2g) |
| | | 塩 | 小さじ1/2(3g) |
| | | こしょう | 少量 |
| | | 酒 | 小さじ2(10g) |

- 1 干しえびはぬるま湯につけて充分もどす。(もどし汁はスープに使用)
- 2 小松菜はたっぷりの湯でサッとゆで、水にとり、水気を絞り、2～3センチ長さに切る。きくらげはもどし、石づきを取り半分に切る。
- 3 冷凍コーンはサッとゆで、ざるにあけ水気をきる。
- 4 鍋にスープと のえび、 のきくらげを加えひと煮立ちさせる。

次に、小松菜・コーンを加え、しょうゆ・塩・こしょう・酒で調味し、ひと煮立ちしたら、火をとめる。

