

## 青菜と干しエビのスープ

### 材料 (2人分)

小松菜	60g
きくらげ (乾燥)	2g
ホールコーン缶	10g
干しえび	4g
スープ (干しえびのもどし汁 + 湯)	1と1/2カップ (300ml)
A 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
こしょう	少量



#### 1人分栄養価

エネルギー 18kcal たんぱく質 1.7g  
脂質 0.2g 葉酸 36μg 塩分 1.0g

### 作り方

① 干しえびはぬるま湯につけてもどす。(もどし汁はスープに使用)

きくらげはぬるま湯でもどし、石づきを取り半分に切る。

② 小松菜は2~3センチ長さに切る。

③ 鍋にスープと①のえび、きくらげを加え沸騰させる。

次に小松菜、コーンを加えひと煮立ちさせ、Aの酒、しょうゆ、塩、こしょうで調味し火を止める。



※きくらげの石づき…中心部にあるかたい部分。おがくずがついていることもあるので、ハサミや包丁で切り落とします。



#### Point!

干しえびはだしが出るので、調味料は少なめでもおいしくいただけます。小松菜はアクが少なく下茹でいらずなので、みそ汁や炒め物などに便利に使うことができ、葉酸をしっかりとることができます。