



# 小松菜と桜えびのスープ



上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

# アッピレシビ

おいしい



手ちぎりで  
包丁いらず

調理レベル



作り方

- ①鍋にAを入れ、火にかけて1分ほど煮る。
- ②Bを入れて調味し、混ぜ、火からおろし、Cを入れ、再び火をつけ、とろみを付ける。
- ③最後にDを入れ、ひと煮立ちさせる。

## 材料 (6人分)

- 桜えび…………… 10 g
- ① しめじ (小房に分ける) …… 1 パック
- 小松菜 (2cm) …… 1 把
- 水…………… 4 カップ
- 酒…………… 大さじ 1
- ② 鶏がらスープ…………… 小さじ 1
- 塩…………… 小さじ 2/3 (4g)
- こしょう…………… 少々
- ③ 片栗粉…………… 大さじ 2
- 水…………… 1/2 カップ
- ④ 3連絹ごし豆腐(一口大) …… 1 パック
- ごま油…………… 小さじ 1

一日に必要な野菜の 1/5 の量がとれます♪

調理時間

10分

一人分のエネルギー

50 kcal

食塩相当量

1.0 g

