



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

こまつな 小松菜の スープ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・にんじん(いちょう切り) … 2分の1本
- ・じゃがいも(2センチ角) …… 2個
- ・えのきたけ(3センチ幅) …… 2分の1袋
- ・こまつな … 2かぶ

・しお …… 小さな半分

・こしょう …… 少々

・うすくち …… 大さじ1半

・とりがらスープのもと …… 小さな2

・みず …… 4カップ

つく かた 【作り方】

- ①こまつなは熱湯でさっとゆでて冷水にとり、軽くしぼって3センチ幅に切る。
- ②にんじん、じゃがいも、とりがらスープのもとと水を熱し、柔らかくなるまで煮る。
- ③調味料で味を整え、えのき、こまつなを入れて、火が通ったら完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 44キロカロリー

たんぱく質: 1.8グラム

脂肪: 0.0グラム

塩分: 0.8グラム