

きのこの豆乳味噌スープ

材料 4人分	
エリンギ	100g
しめじ	100g
生しいたけ	2個
玉ねぎ	1/2個
水	400ml
固形コンソメ	1個
豆乳	300ml
味噌	大さじ1
パセリ	少々
こしょう	少々



一人分	
エネルギー (kcal)	65
たんぱく質 (g)	4.1
Ca (mg)	19
塩分 (g)	1.1

- ① エリンギは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとってばらばらにする。生しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
 - ② 鍋に①の材料と水、コンソメを入れて火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮込む。
 - ③ 火を止めて味噌を溶き、豆乳を加え、沸騰させない程度に弱火にかけ、味を見てこしょうで味を調える。
 - ④ 器に注ぎ、パセリをふる。
- 寒い季節におすすめのスープです。体の中から温まりましょう。