

副菜

# 大根としめじのスープ

## ○ 材料(2人分)

大根	100g
しめじ	60g
水	120ml
豆乳(無調整)	120ml
コンソメ顆粒	小さじ1
こしょう	少々
おろししょうが	小さじ1



## ○ 作り方

- ① 大根は5mm幅のいちよう切りに、しめじは石づきを取り子房に分ける。
- ② 鍋に大根、水、コンソメ顆粒を入れ火にかける。
- ③ ②が沸騰したら、豆乳、しめじを加える。
- ④ おろししょうがを入れ、こしょうで味を調える。

エネルギー

**49**kcal

たんぱく質

**3.4**g

食塩相当量

**0.7**g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

