



きのこと酒粕の豆乳スープ

レシピ作成者：大北結菜

栄養素（1人分）

エネルギー	179 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	5.7 g
炭水化物	19.7 g
食塩相当量	0.3 g



材料（2人分）

• えのき	40 g
• しめじ	40 g
• もやし	40 g
• にんじん	100 g
• ねぎ	1 g
• 豆乳	250 g
• 鶏ガラスープ	300 cc
• 酒粕	50 g

作り方

- ① えのきとしめじは石づきを落とします。えのきは2~3等分に切り、しめじはほぐしておきます。
- ② にんじんは5mm厚の半月切りにします。
- ③ 鍋に鶏ガラスープと切った食材、もやしを入れ、火が通るまで煮ます。
- ④ 酒粕を溶かします。
- ⑤ 豆乳を入れてよくかき混ぜます。
- ⑥ 器に盛り付け、ねぎを散らします。

★レシピのポイント

- 見栄え良く、彩りを考えた食材を使用しました。
- 誰でも簡単に作れる調理方法です。
- 揃えやすい材料を使用しています。
- 一度にたくさん作れます。

