

コンソメスープ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 26 kcal たんぱく質 1.9g

脂質 0.2g 炭水化物 5.5g 食塩 2.2g

材料 (4人分)

あさり	60g
キャベツ	60g
えのき	40g
玉ねぎ	40g
干しわかめ	1g
はるさめ	1.2g
しょうゆ	大1
塩	少々
コンソメ	1/2個
水	600cc
しょうが	4g

作り方

- ①あさは塩水につけ、砂抜きする。
- ②キャベツはザク切りにし、えのきは2cmくらいに切る。玉ねぎはくし型にうすく切り、わかめは水にもどす。
- ③はるさめはゆでて食べやすく切る。
- ④あさり、キャベツ、えのき、玉ねぎを分量の水で煮る。
- ⑤あさりの口があいたら、あくをとって調味し、わかめ、はるさめを加える。仕上げにおろししょうがを入れる。

