

きのこのこのカップスープ



材料(4人分)

- ✿しめじ……………1/2房(50g)
- ✿えのき……………1/2房(50g)
- ✿絹ごし豆腐……………150g
- ✿ベーコン……………2枚
- ✿ねぎ……………適量
- ✿水……………300ml
- ✿鶏がらスープの素……………小さじ1
- ✿しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① しめじとえのきは、1cm幅に切る。
絹ごし豆腐は1cm角に切る。ベーコンは
1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 水に①を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素と
しょうゆを入れて、味付けをする。

いそがしい朝でも、あたたかいスープでほっとひとやすみ。
高血圧の予防には減塩が重要です。
味噌汁やスープの味付けを薄くしたり、
汁物の摂取量そのものを控えたりすることで、
食塩の摂取量を減らすことができます。



1人分/エネルギー：56kcal 食塩相当量：0.8g