

## \*きのこスープ\*



### 栄養価

エネルギー：54kcal 塩分：1.0g

### 材料（2人分）

えのきたけ：40g  
しいたけ：中2枚  
ねぎ：10g  
卵：1個  
水：300ml  
鶏がらスープの素  
：小さじ1・1/2  
こしょう：少々  
片栗粉：小さじ1

### 作り方

- ① えのきたけは石づきをとり、食べやすい長さに切る。
- ② しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に水と鶏がらスープを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったらきのこを入れる。
- ⑥ きのこに火が通ったらねぎを加え、こしょうをする。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶きほぐした卵を加える。卵に火が通ったら火を止める。

### ポイント

低カロリーなきのこを使ったスープです。きのこや鶏がらスープのうまみをいかし、味付けに塩は使わず塩分控えめに仕上げます。