

野菜レシピ ~ 小松菜 を使って~

目指そう!
野菜1日
350g!

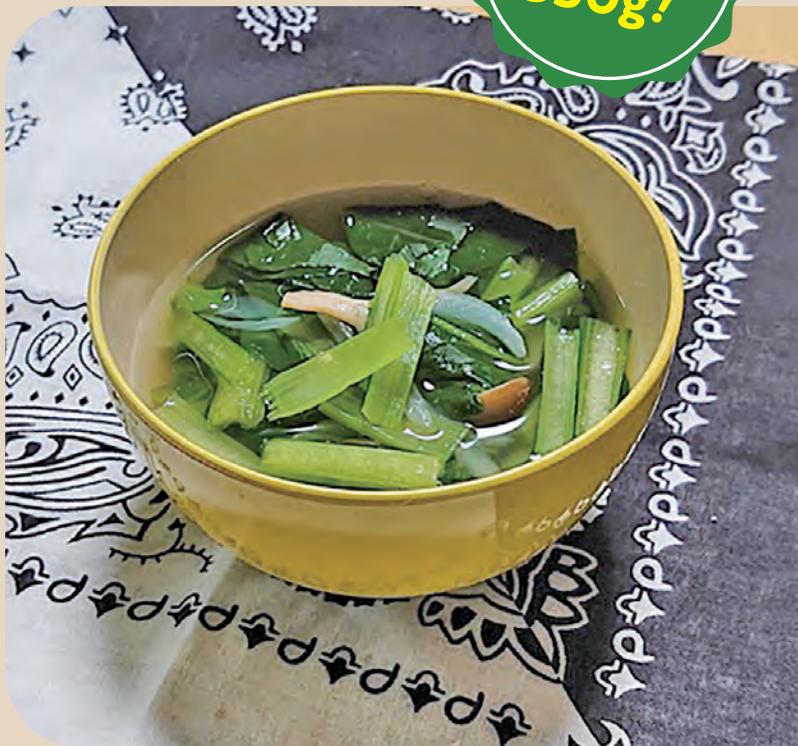
小松菜スープ

1人分の野菜使用量は
65g だよ!

おすすめポイント/



最後に入れるごま油で
香り良く仕上がります。





小松菜スープ

材料(2人分)

- 小松菜 …100g
- しめじ …30g
- 玉ねぎ …1/8個(30g)
- 水 …300ml
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- ごま油 …小さじ1/2
- こしょう …少々

栄養価(1人分)

- エネルギー 29kcal
- 食物繊維 1.8g
- 食塩相当量 1.2g

作り方

- ①小松菜は3cmくらいの長さに切る。
しめじはほぐし、玉ねぎはうす切りにする。
- ②鍋に水とスープの素を入れ火にかけ、玉ねぎとしめじを煮る。
- ③小松菜を加え、火が通ったら、こしょうを加える。
- ④器に入れて、ごま油をかける。

調理アドバイス

- 小松菜はやや硬めの葉物なので、食べにくい方は長さを短めに切るとよいでしょう。
- おろししょうがを加えたり、ごま油をラー油に変えると違った味わいになります。

