

きのこ秋野菜のクリームスープ

八幡浜市



野菜使用量 100g

食塩相当量 0.9g

・材料・ (1人分)

しいたけ	中1個(20g)
しめじ	30g
たまねぎ	30g
にんじん	20g
かぶ	40g
かぶの葉(茹でてみじん切り)	10g
さつまいも	20g
豚肉	35g
スープの素	小さじ2/3
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1/2(4.5g)
サラダ油	小さじ1/2強(3g)
水	70g
牛乳	100g

減塩ポイント

うまみたっぷりのきのこで、
味も歯ごたえも◎

・作り方・

- しいたけは乱切り、しめじは小房に分ける。
たまねぎ、にんじん、かぶは薄切りにする。さつ
まいもは皮つきで1.5cm角に切る。
豚肉は切って塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、
豚肉を加え炒める。①の他の材料も炒め合わせ、
水とスープの素を入れる。
- さつまいもに竹串が通るようになったら牛乳を加
え、弱火で煮て、塩・こしょうで味を調える。か
ぶの葉を加える。

栄養成分表示
(1人分)

熱量
249kcal

たんぱく質
12.8g

脂質
23.5g

炭水化物
23.5g

食塩相当量
0.9g