



## ピカピカ寒天スープ

＜材料・・・おとな4人分＞

にんじん・・・60g（中2/3本）  
玉ねぎ・・・65g（中1/3個）  
しめじ・・・・・・・・・・50g  
青梗菜・・・・・・・・・・100g  
糸寒天・・・・・・・・・・10g  
A 中華だし・・・・・・・・・・小さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/5  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1と1/3  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
水・・・・・・・・・・900cc

＜作り方＞

- ① にんじんは短冊、玉ねぎはスライス、青梗菜は2cmの長さに切る。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に水、にんじん、玉ねぎ、しめじを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 青梗菜とAを加えひと煮立ちさせる。
- ④ 糸寒天を加え、火を止める。

スープの中で寒天が  
ピカピカ☆  
食べればお腹の中が  
ピカピカ☆  
なスープです。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	28 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.0 g
塩分	1.5 g

