

きのこの生姜スープ



○ 使用製品 うま味調味料無添加とりがらスープ

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
30 kcal	1.3 g	2.1 g	2.2 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=188.5g)

- えのき 10g
- エリンギ 10g
- しいたけ(生) 5g
- 油 2g
- 水 150g
- うま味調味料無添加とりがらスープ 5g
- 塩 0.5g
- こしょう 0.02g

【材料A】

- 酒 2g
- しょうが汁 2g
- 濃口醤油 2g

○ 作り方

- ① きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱して、①を炒める。
- ③ 水・うま味調味料無添加とりがらスープを入れ、火にかける。
- ④ 材料Aを加えて、塩・こしょうで味を調える。

