



食物繊維たっぷり食べるスープ!!



★冷凍オクラときのこのスープ★



きのこは冷凍保存すると、使いたいときに利用でき便利です。



冷凍食品コーナーにあります。
自然解凍でOK。



簡単に食物繊維をプラス!
キュアファーマで購入できます。

| 【材料 (2人分)】 | |
|------------|-------|
| 冷凍きざみオクラ | 60g |
| しめじ | 1/2 房 |
| えのき | 1/2 束 |
| 卵 | 1 個 |
| スープ用糸寒天 | 適量 |
| 水 | 400ml |
| 和風だし | 小さじ1 |
| ★しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |

【作り方】

- ① しめじ、えのきは石づきをとり、しめじは小房に分け、えのきは半分に切る。
- ② 鍋に★を入れ、沸騰したらしめじ、えのき、冷凍オクラを入れ、といた卵を流し入れる。
- ③ 汁椀に盛り付け、スープ用寒天を適量入れて完成!

※スープ用寒天は食べる直前に入れましょう

1人分栄養量

60Kcal 炭水化物 3.5g 食物繊維 5g 塩分 0.8g