

ホタテと野菜のスープ

ホタテやキノコのうまみと牛乳のコクで、おいしく減塩できます。仕上げにローズマリーを少々加えると、香りがよくなります。



ひとり分あたりの 栄養価

194
kcal

塩分
1.1
g

たんぱく質 9.4g 脂質 8.4g 炭水化物 21.5g

●材料 (2人分)

・玉ねぎ	1/4 個	・油	小さじ 1/2
・じゃがいも	1 個	・ローズマリー	少々
・にんじん	30g	<A 調味料>	
・しいたけ	小 1 個	・バター	5g
・しめじ	50g	・塩こしょう	少々
・ホタテの水煮缶	具 30g、汁大さじ 2	・スープの素	1g
・白ワイン	小さじ 1		
・牛乳	250ml		

●作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは 1cm 角に切ります。にんじんは薄めの拍子切り、しいたけは厚めのそぎ切りにします。しめじは小房に分けます。
- ② 鍋を熱して油をひき、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ホタテの具を入れて弱火で炒めます。
- ③ しいたけ、しめじも加え、火が通ったらホタテの汁、白ワイン、牛乳を加えて煮ます。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら調味料 <A> を入れ、味をととのえます。お好みでローズマリーを加えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。