

# 時短♡ お鍋ひとつで簡単！ お手軽野菜レシピ

スープにすると、具材の  
栄養やうま味を残さず  
食べることができます！



## きのこのミルクスープ

(1人分 エネルギー68kcal 塩分1.0g)

### 《材料》 2人分

しめじ	40g
えのき茸	40g
白菜	80g
水	200cc
牛乳	150cc
固形コンソメ	2/3個
塩	小さじ1/9
こしょう	少々



### 《作り方》

- ①しめじは小房に分ける。えのき茸は石づきを取って半分の長さに切り、ほぐす。  
白菜は縦2等分に切り、横2cm幅に切る。
- ②鍋に分量の水と固形コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら  
①を入れてさっと煮る。
- ③牛乳を入れてひと煮立ちさせる。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

