

時短♡電子レンジでも作れる！ お手軽野菜レシピ

顆粒だしを使わず、きのこから出てくるうま味で減塩でも美味しく！

川越市マスコットキャラクター ときも



いろいろきのこのスープ (1人分 エネルギー23kcal 塩分 1.1g)

《材料》 2人分

しめじ	1 / 2袋	好きなきのこ 合わせて100g くらい
えのき	1 / 2袋	
エリンギ	1本	
チンゲン菜	1株	
しょうゆ	小さじ2	
水	240cc	
しお・こしょう	少々	



《作り方》

- ①しめじ、えのきは石づきを取り、ほぐす。エリンギは長さを2～3等分して、薄切りにする。チンゲン菜はざく切りにする。
- ②鍋にきのこ類とチンゲン菜の固い部分、しょうゆを入れ、蓋をして弱火にかける。
- ③きのこがしんなりしたら水を入れ、沸騰したらしお・こしょうで味をととのえる。
- ④残りのチンゲン菜（葉の部分）を入れ、出来上がり。

※全ての材料をカップに入れ、電子レンジでもできます。

(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。

