

## きのこのポタージュスープ



### 材料（1人分）

しいたけ	2個	有塩バター	大さじ 1/2	こしょう	少々
エリンギ	1/2本 (20g)	水	50cc	細ねぎ	0.5g
玉ねぎ	30g	コンソメ	1/4個		
じゃがいも	中1個	牛乳	75cc		

### 作り方

- ①しいたけは石突を取り、軸ごと縦5mm幅に切る。エリンギは薄切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむいて4等分にし、さらに8mmほどの厚さのいちょう切りにして水に10分ほどさらして水気を拭く。細ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にバターを溶かして②の玉ねぎ、①のきのこをいため、しんなりしたら②のじゃがいもを加えてさらに炒める。
- ④水とコンソメを入れて煮立ってきたら、火を弱めてアクをとり、ふたをして10分ほど、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④のあら熱が取れたら、フードプロセッサーまたはミキサーに入れてピューレ状にし、鍋に戻し入れて牛乳を加えて混ぜ、塩・こしょうで調味する。
- ⑥器に盛り、細ねぎをのせる。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
179	5.8	8.0	23.7	94	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
61	0.17	0.25	34	3.5	0.6

# しいたけたっぷり沢煮椀



## 材料（1人分）

しいたけ	2枚	ゆでたけのこ	10g
豚ばら肉	20g	酒	小さじ1
長ねぎ	10g	塩	1g
にんじん	10g	黒こしょう	0.05g
大根	10g	しょうゆ	小さじ1/4

## 作り方

- ① しいたけなどの野菜、豚肉は同じ長さのせん切りにする。
- ② 鍋に水を入れて①の材料を入れて火にかける。  
途中アクを取りながら煮て、酒、塩で調味する。おろす間際にしょうゆを加える。
- ③ お椀に盛り付けたら、黒こしょうをふる。

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンD ( $\mu$ g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
99	4.2	7.0	0.5	1.6	1.2

# 肉詰めしいたけのスープ

## 材料（1人分）

しいたけ	4個
たまねぎ	10g
にんじん	10g
豚ひき肉	30g
卵	1/4個
わかめ	5g
スープの素	1/2個
こしょう	少々



## 調理方法

- ① しいたけ3枚は軸を切り、かさの裏にかたくり粉(分量外)をはたいておく。  
残り1枚と軸は大き目のみじん切りにする。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、ひき肉と溶き卵、しいたけのみじん切りと一緒に混ぜよく練る。
- ③ ①のしいたけのかさに②を詰め、スープ(1人分水量150cc)で火が通るまで煮る。  
こしょうを加え、味を見てよければ最後に戻したわかめを入れて一煮立ちさせればできあがり。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
126kcal	11.5g	6.6g	3.0 $\mu$ g	1.4g