

きのこ海藻のスープ



適塩前 <1人分>

エネルギー	17	kcal
食塩相当量	1.5	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	19	kcal
食塩相当量	0.6	g

マイナス
0.9 g

材料 <2人分>

適塩前

しめじ	25 g
まいたけ	25 g
わかめ	1 g
小ねぎ	10 g
【かつお昆布だし】	
水	200 g
かつお節	2 g
だし昆布	1 g
しょうゆ	18 g

(Before)

適塩後

しめじ	50 g
まいたけ	50 g
わかめ	1 g
小ねぎ	10 g
【かつお昆布だし】	
水	200 g
かつお節	4 g
だし昆布	2 g
しょうゆ	6 g

(After)



作り方

- ① きのこは、石づきをとってほぐし、長いものは食べやすい大きさに切る。小ねぎは斜め細切りにする。昆布は乾いた布巾で表面を拭く。
- ② 鍋に水と昆布を入れて10分程置き、弱火にかける。気泡が出てきたら箸で昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 沸騰し始めたら火を止め、1分程置いたら網じゃくしでかつお節を取り出す。
- ④ ③を火にかけてきのこを入れ、2～3分沸騰させて火を通す。
- ⑤ ④に小ねぎを入れて火を止め、わかめとしょうゆを入れてひと混ぜする。

適塩ポイント Tekien Point

- きのこを多く使用することで、きのこのうまみが足され適塩でもおいしくいただけます。
- だしを濃くすることでうまみアップにつながります。

