



おやこでかんたんクッキング ～具たくさん中華スープ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

もやし	100	g
チンゲン菜	80	g
しめじ	50	g
コーン缶	40	g
A〔中華顆粒だし	小さじ2	
水	600	ml
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- 残り物の野菜でさっと作れます。
- 具沢山にして野菜をいっぱいどうぞ！

【作り方】

①もやしはよく洗いザルにあげる。

チンゲン菜は3cm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。

②鍋に(A)と①の具材をすべて入れ、火にかける。

③具材に火が通ったら、塩とこしょうで味をととのえる。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
18	1.3	0.2	3.9	24	0.7
kcal	g	g	g	mg	g