

# かにかまとまいたけのスープ



副菜

野菜量  
(1人分)

26g

メイン  
食材



栄養価  
(1人分)

エネルギー  
25kcal

塩分  
1.2g

## \* 材料 (4人分) \*

|          |      |
|----------|------|
| はくさい     | 60g  |
| にんじん     | 40g  |
| 青ねぎ      | 4g   |
| まいたけ     | 80g  |
| かに風味かまぼこ | 20g  |
| 水        | 3カップ |
| A { 酒    | 小さじ2 |
| 薄口しょうゆ   | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |

## \* 作り方 \*

1. はくさい、にんじんは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。まいたけは石づきを取りほぐす。かに風味かまぼこは食べやすい大きさに切り、ほぐす。
2. 鍋に水とにんじんを入れ、火が通ったら、はくさい、まいたけ、かに風味かまぼこ、Aを加えて煮る。
3. 器に盛り付け、仕上げに青ねぎを入れる。