

「基本の野菜スープ」に肉や魚、調味料を足してさらにパワーアップ！



鮭とまいたけの 味噌風味スープ

1杯分	たんぱく質	食塩相当量
109 kcal	11 g	1.5 g

手軽な鮭缶を使って、
たんぱく質をしっかりチャージ。
味噌を入れて、味に深みを！



材料(1人前)

- ・基本の野菜スープ…300ml
- ・鮭缶(水煮)…1/2缶(45g)
- ・まいたけ…20g
- ・大葉…3枚
- ・味噌…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1



作り方

- ①鍋にスープを熱し、ほぐした鮭缶、まいたけを入れる。
- ②2～3分程加熱したら、しょうゆ、味噌を加える。
器に移し、刻んだ大葉を添える。