



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.154

低栄養予防レシピ

麩と舞茸のクリームスープ

1人分の野菜使用量 30g

材料 2人分

玉ねぎ	60g
マイタケ	60g
バター	3g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
水	100ml
A 固形ブイヨン	1/2個
塩	ひとつまみ (0.5g)
棒麩	6g
乾燥パセリ	少々

①玉ねぎは1cm角に切る。マイタケは1.5cmの長さのザク切りにする。棒麩は1.5cm角に切っておく。

②鍋にバターを入れ、中火で玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたらマイタケを加えて軽く炒める。弱火にして小麦粉を振り入れ、全体によくなじませる。

③②に牛乳を少しずつ加え、ダマができないようによく混ぜ合わせる。Aを加え、かき混ぜながらとろみが付くまで弱火で煮込む。

④麩を加えてひと煮立ちさせ、盛り付けてパセリを振りかける。

おすすめポイント♥

麩の原料は小麦粉に含まれるたんぱく質（グルテン）。棒麩は洋風の味付けにもよく合いますので、ポタージュスープやコンソメスープの具材としてもおすすめ！



■1人分の栄養量

エネルギー／118kcal、たんぱく質／4.9g、脂質／4.9g、カルシウム／119mg、食物繊維／1.7g、食塩相当量／1.0g

