

鍋だけでできる!

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ❀ しいたけとトマトのヘルシースープ



登米市ホームページ  
からも確認できます⇒



### 材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:37kcal  
食塩相当量:0.7g カリウム:358mg

・しいたけ	4枚	・玉ねぎ	50g
・トマト	90g	・コンソメ	6g
・キャベツ	100g	・水	600cc
・青菜	40g		

### 作り方

- ① キャベツは一口大、玉ねぎは2cm角、しいたけ、トマトは乱切り、青菜は2cm長さに切る。
- ② 材料を全て入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして15分ほど煮込む。
- ③ 器に盛り付ける。

### 《ひとくちメモ》

◆しいたけは、濡れたようなつやがあり、なめらかでしっとりした表面のものは質が高く、秋の旬に採れたものは「秋子」と言い、身にハリがあり豊かな香りが特徴です。また、しいたけには主にコレステロールを下げる作用があるとされています。