

たっぴりきのこの汁もの



分量（4人分）

しめじ ひとつかみ（50g程度）

えのきたけ ひとつかみ（50g程度）

生しいたけ 4個（50g程度）

豆腐 1/3丁（100g程度）

だし 600ml

しょうゆ 大さじ1（18g）

みりん 大さじ1と1/2（27g）

酒 大さじ1（15g）

塩 1つまみ（2g程度）

片栗粉 大さじ1（9g）



エネルギー 55kcal
たんぱく質 3.1g
脂質 0.9g
食物繊維 1.5g
塩分 1.3g
(1人分)

作り方

- ① きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る
- ② 豆腐は1cm程度のさいの目に切る
- ③ だしにしょうゆ、みりん、酒で調味し、温めてから①を加える
- ④ きのがしんなりしたら、②を加える
- ⑤ 片栗粉を少量の水で溶き、回し入れる
- ⑥ 最後に塩で味を調整する