

## 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 きのがしんじたら、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