汁物 n-03

きのこ汁（鶏肉なし）

材　料	分量（g）
焼き竹輪	5.00
えのきたけ	8.00
ぶなしめじ	7.00
にんじん	8.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	120.00
しょうゆ（淡口）	4.50
食塩	0.20

エネルギー（kcal）	16
たんぱく質（g）	1.4
脂質（g）	0.1
カルシウム(mg)	7
鉄（mg）	0.2
VA（μg）	136
VB(mg)	0.03
VB2（mg）	0.02
塩分(g)	1
食物繊維（g）	0.9

ごはん，牛乳，魚の竜田揚げ，ゆかりあえ，きのこ汁

作り方

① えのき･しめじは3cm位に切り，ほぐす。にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切り，竹輪は輪切りにする。

② だし汁でにんじんを煮る。

③ 調味する。

④ きのこ･竹輪･ねぎを入れる。