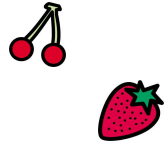


汁物 n-03

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



作り方

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。

だし汁でにんじんを煮る。

調味する。

きのこ・竹輪・ねぎを入れる。



ごはん, 牛乳, 魚の竜田揚げ, ゆかりあえ, きのこ汁