汁物 n-04

きのこ汁（鶏肉入り）

材　　料	分量（g）
鶏ささみ	10.00
えのきたけ	5.00
ぶなしめじ	7.00
生しいたけ	5.00
にんじん	10.00
ねぎ	5.00
むろ節	0.50
煮干	2.00
水	120.00
食塩	0.20
しょうゆ（淡口）	4.00

エネルギー（kcal）	22
たんぱく質（g）	3.2
脂質（g）	0.1
カルシウム(mg)	7
鉄（mg）	0.1
VA（μg）	167
VB(mg)	0.05
VB2（mg）	0.04
塩分(g)	0.8
食物繊維（g）	1.1

MEMO

作り方

① にんじんはいちょう切りにする。えのき･しめじは3cm位に切り，ほぐす。しいたけは石づきを取り除いて，せん切りにする。ねぎは小口切りにする。

② だし汁で鶏肉，にんじん，きのこの順で煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

☆ ささみにでん粉をまぶして先にゆがいておくと，口当たりが良い。