汁物 n-05

しめじのみそ汁

材　　料	分量(g)
ぶなしめじ	8.00
えのきたけ	7.00
厚揚げ	15.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	120.00
鳴子みそ	10.00

エネルギー(kcal)	47
たんぱく質(g)	3.4
脂質(g)	2.3
カルシウム(mg)	49
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	16
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	1.3

MEMO

作り方

① しめじ･えのきたけ3cm位に切り，ほぐす。厚揚げは角切りにし，油ぬきする。

② だし汁で厚揚げ･きのこを煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

☆ みそはあらかじめだしで溶いておく。
☆ みそを入れた後は，風味がなくなるので沸騰させない。