汁物 n-16

五目汁（鶏肉なし）

材　　料	分量（g）
豆腐（木綿）	20.00
すまき	10.00
たけのこ	10.00
もやし	10.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	130.00
しょうゆ（淡口）	5.00
食塩	0.20

エネルギー（kcal）	32
たんぱく質（g）	3.5
脂質（g）	0.9
カルシウム(mg)	35
鉄（mg）	0.3
VA（μg）	16
VB(mg)	0.01
VB2（mg）	0.04
塩分(g)	1.2
食物繊維（g）	0.6

作り方

① 豆腐は角切りにする。すまきは輪切りにする。もやしは3cm位，ねぎは小口切りにする。たけのこは短冊切りにし，下茹でする。

② だし汁でたけのこ･もやし･すまき･豆腐を煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

MEMO