

きのこのみそ汁

汁物



・ エネルギー	102	Kcal
・ たんぱく質	6.9	g
・ 脂質	5.1	g
・ 炭水化物	8.6	g
・ 食塩	0.7	g
・ 食物繊維	2.9	g

材料

・ なめこ	50 g	・ 豆腐	80 g
・ しめじ	30 g	・ わかめ	20 g
・ えのきだけ	40 g	・ 油揚げ	20 g
・ 生しいたけ	20 g	・ だし汁	600 cc
・ ごぼう	50 g	・ みそ	40 g
・ 豚肉	50 g		

作り方

- 1 えのきだけ・しめじ・しいたけは根元を切って洗い切りそろえる。
- 2 ごぼうをささがきにして、水にさらす。
- 3 豚肉を小口切りにする。
- 4 油揚げはせん切り、豆腐はさいの目に切る。
- 5 だし汁の中にごぼうを入れ、やわらかくなったら、きのこ類・豆腐・油揚げを入れて煮る。
- 6 みそを溶き入れる。
- 7 器に盛り、わかめをのせる。