

きのこ汁

○ 材料(2人分)

しめじ	1/2 袋(45g)
えのきたけ	1/2 袋(45g)
しいたけ	2 枚
こんにゃく	20g
長ねぎ	20g
油揚げ	10g
だし汁	260ml
しょうゆ	大さじ 1/2



○ 作り方

- きのこは石づきを切り落とす。
しめじはほぐす。
えのきたけは半分の長さに切り、根元をほぐす。
しいたけは薄切りにする。
長ねぎは斜め薄切りにする。
- こんにゃくは短冊切りにして、熱湯で2～3分茹でてあく抜きをする。
- 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、短冊に切る。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①、②、③を入れる。
- 具に火が通ったら、しょうゆを加える。

エネルギー

43kcal

たんぱく質

3.8g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん