

# 三つ葉としいたけのお吸い物

## 栄養士コメント

旨味や栄養のたっぷりな椎茸の戻し汁を使ってお吸い物にしました。

野菜をたっぷり使って具たくさん汁物にしました。

## 作り方

- ①干しいたけを水につけてもどしておく。
- ②戻したしいたけ、三つ葉、人参、えのきは食べやすい大きさに切っておく。
- ③しいたけの戻し汁120ml（足りなかったら水を足す）を火にかけ、温まってきたら、人参、えのき、しいたけ、かつお節を入れる。
- ④具材に火が通ったら、調味料、三つ葉を入れ、ひと煮立させる。



## 成分値（1人分）

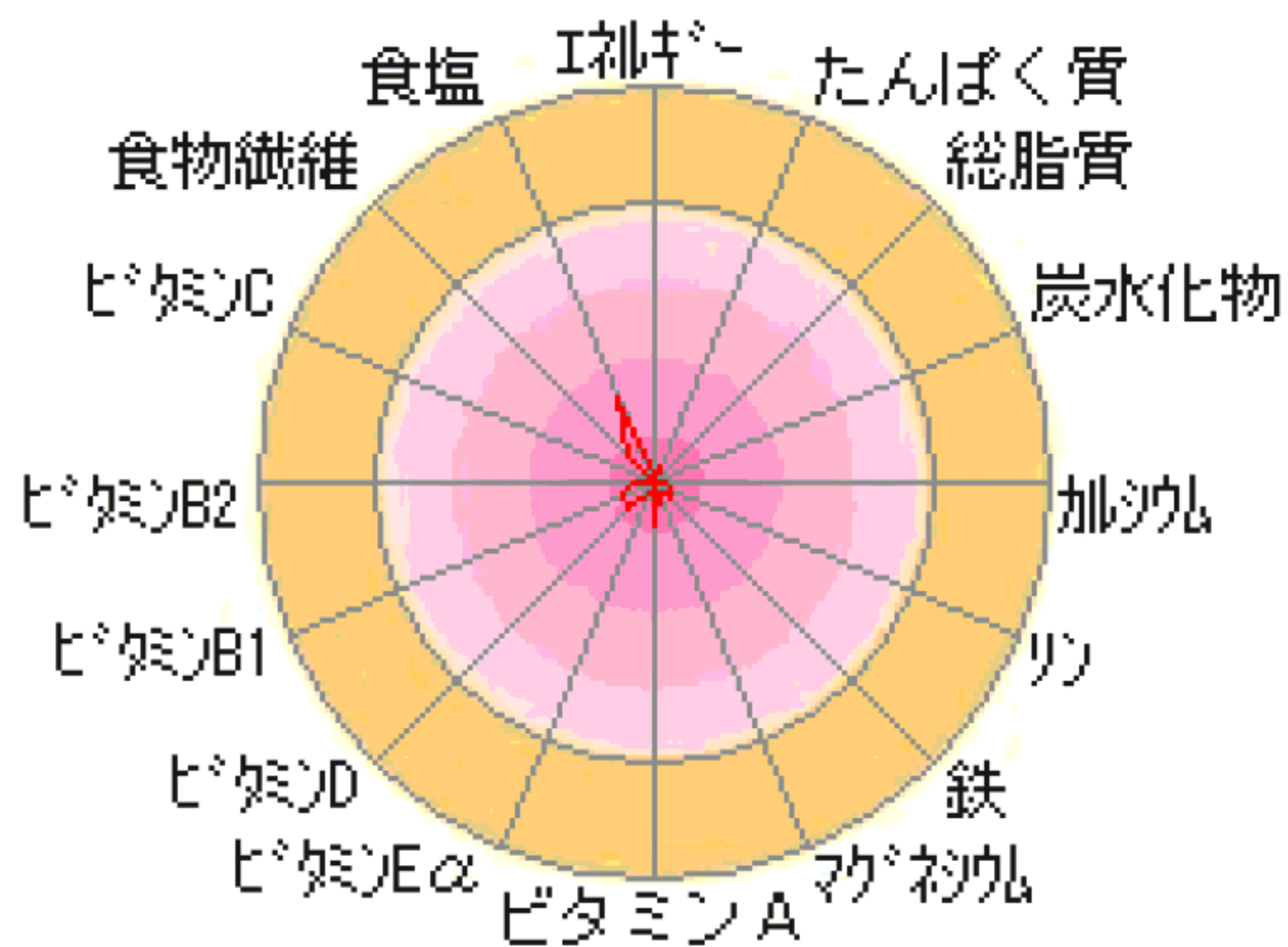
摂取値 単位

## 材料（1人分）

分量 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	2.6 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	5.0 g
5. カルシウム	4 mg
6. リン	63 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	79 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.7 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.5 g

1. 三つ葉	5 g
2. 干しいたけ(乾)	1 こ
3. 人参	10 g
4. えのきたけ	30 g
5. かつお節	1 つまみ
6. 水	200 CC
<調味料>	
7. 減塩しょうゆ	1 小サジ
8. 酒・本醸造酒	1/2 小S



( — 範囲内です)