

舞茸の吸い物

栄養士コメント

まいたけに多く含まれている不溶性食物繊維が血中のコレステロールを低下させ動脈硬化を予防します。

吸い物はだしをしっかりとることで塩気を少なくしても美味しいお汁が出来ます。季節の野菜を入れてアレンジしましょう。

作り方

- ①：まいたけは石づき汚れをとり、さっと洗ってほぐす。
- ②：鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、まいたけを加える。ひと煮立ちしたら、醤油を加え調える。
- ③：お椀に熱々の汁をそそぎ、とろろ昆布をひとつまみ入れる。



成分値 (1人分)

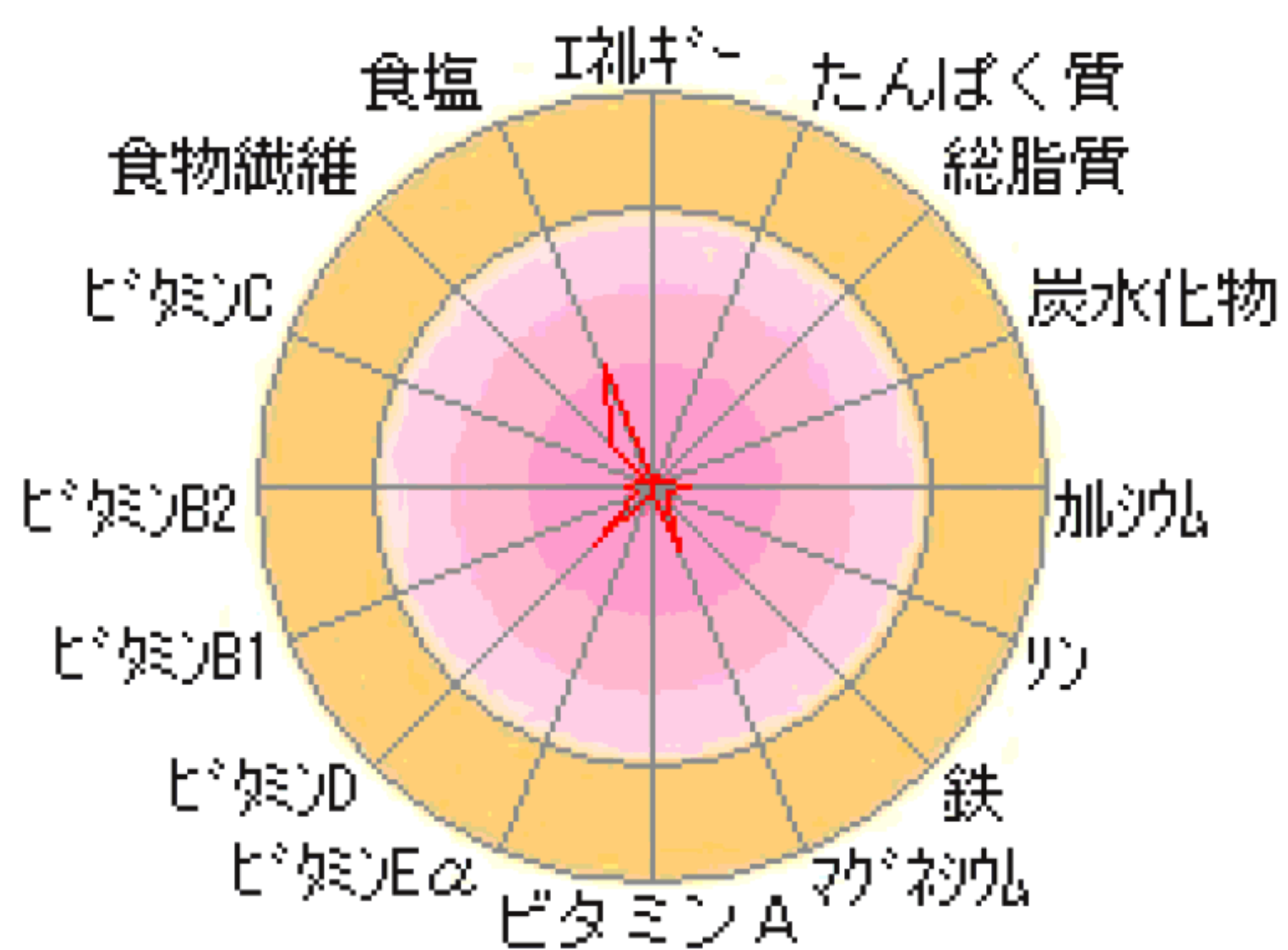
摂取値 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	6.8 g
5. カルシウム	69 mg
6. リン	54 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	60 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	1.5 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	3.9 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. まいたけ	30	g
2. とろろ昆布	1	つまみ
3. だし(かつお・昆布)	120	ml
4. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ



(— 範囲内です)