



# きのこの湯豆腐

## 栄養士コメント

だし、しょうゆ、みりんのシンプルな味付けにきのこのうま味が入った一品です。

なめこのネバネバ成分で煮汁にとろみがつき、豆腐と絡まりやすくなります。



## 作り方

なめこは石づきを取り、洗って水気を切る。ネギはみじん切りに、えのきと豆腐は食べやすい大きさに切っておく。生姜はすりおろしておく。

鍋に出汁となめこ、えのきを入れ中火で2分火にかける。

調味料を加え、中火で1分火にかける。

豆腐、すり下ろした生姜を加えて、煮立たせないように弱めの中火で10分火にかける。

## 成分値 (1人分)

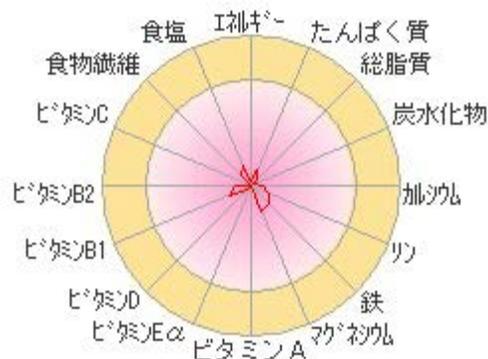
摂取値 単位

1. エネルギー	78 kcal
2. たんぱく質	6.6 g
3. 総脂質	3.2 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	60 mg
6. リン	146 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	65 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.20 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.5 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	100	g
2. なめこ	30	g
3. えのきたけ	30	g
4. 生姜		少々
5. 白ねぎ		少々
<調味料>		
6. だし(かつお・昆布)	50	ml
7. みりん	1/2	小サジ
8. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)