



きのこ汁

栄養士コメント

作り方



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	4.2 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	76 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	1.3 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. えのきたけ	20 g
2. しめじ(ぶなしめじ)	20 g
3. まいたけ	20 g
4. 白ねぎ	2 g
5. だし(かつお・昆布)	150 ml
6. ごま油	1 g
7. だししょうゆ	2 g



(黄色 範囲内です)