



# もずくとマイタケのすだち汁

## 栄養士コメント

まいたけはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDが豊富です。ほのかに香るすだちの爽やかな香りが食欲をそそる1品です。

## 作り方

だし汁にもずく、まいたけを入れ、火にかける。

まいたけに火が通ったら 火を止め、しょうゆを入れ、すだちを絞る。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	13 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	2.7 g
5. カルシウム	8 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	1.5 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.6 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. もずく(塩抜き)-----	20	g
2. まいたけ-----	30	g
3. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
4. 減塩しょうゆ-----	1	小サジ
5. すだち(果汁)-----	1/4	個



(黄色い部分が範囲内です)