



きのこたっぷり 昆布だしの吸い物

栄養士コメント

食物繊維の豊富なきのこ類をたっぷり使いました。昆布のグルタミン酸とキノコのグアニル酸の旨味成分で減塩でも美味しく食べられます。

作り方

しいたけはスライスする。しめじは石ずきを取り、食べやすいようにほぐす。えのきは石づきを取り、5cm程の長さに切っておく。

鍋に分量の水、昆布を入れ、火にかける。沸いてきたらきのこ、酒を加え、一煮立ちしたら、醤油を入れ火を止める。

器に盛り付け、ねぎを散らす。



成分値 (1人分)

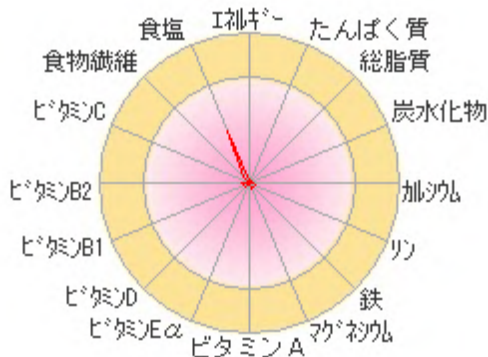
摂取値 単位

1. エネルギー	22 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. しいたけ(菌床)・生	10	g
2. しめじ(ぶなしめじ)	10	g
1/4缶		
3. えのきたけ	10	g
4. 万能ねぎ		適宜
5. だし(昆布)	150	g
6. 料理酒	1	小サジ
7. しょうゆ(こいくち)	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)