



きのこたっぷりスープ

栄養士コメント

しめじ、まいたけ、しいたけは肌の健康を保つ働きのあるビタミンB2を含んでいます。最初に炒めることで香り豊かなスープに仕上がっています。

作り方

①鍋にオリーブ油を入れて火にかける。3種類のキノコを加え、香りが出てきたら、水を加え固形コンソメを加え一煮立ちさせる。火を止めてから、ねぎを散らす。



成分値 (1人分)

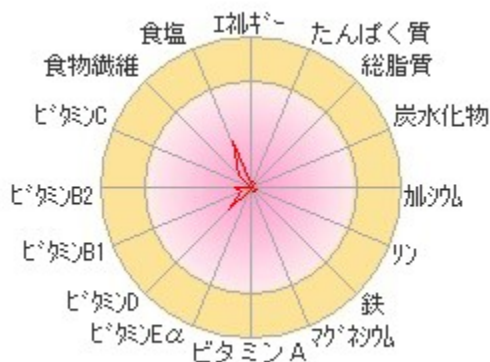
摂取値 単位

1. エネルギー	43 kcal
2. たんぱく質	2.2 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	0 mg
6. リン	60 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	1.4 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. しめじ(ぶなしめじ)-----	25	g
石づきを除いて、子房に分ける。		
2. しいたけ(菌床)・生-----	25	g
石づきを除いて、薄切りにする。		
3. まいたけ-----	25	g
石づきを除いて、子房に分ける。		
4. オリーブ油-----	1/2	小サジ
5. 固形コンソメ(塩分控えめ)-----	1/2	こ
6. 水-----	150	ml
7. 万能ねぎ-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)