たにクリニック　メニュー集

３種キノコのコンソメスープ

栄養士コメント

きのこ類には食物繊維が豊富に含まれています。少量のコンソメですが、キノコの旨味と相まって優しい味のスープです。お好みでアクセントに黒こしょうを入れても良いでしょう

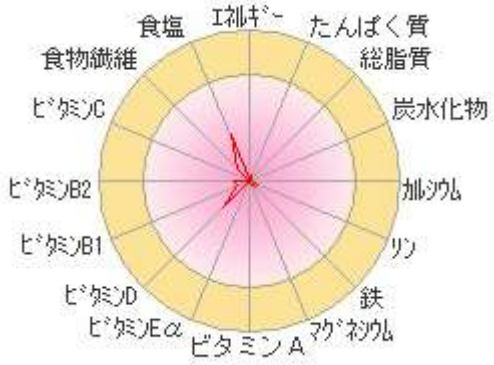
作り方

①：しめじは石づきを切り落とし､子房に分けておく。舞茸は食べやすい大きさに手でほぐしておく。なめこはサッと洗って水気を切っておく。

②：①のキノコ、コンソメ、水を全て鍋に入れ火にかける。沸騰して1～2分加熱したら火を止める。お好みでコショウを加える。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	28	kcal
2. たんぱく質	2.1	g
3. 総脂質	0.6	g
4. 炭水化物	5.6	g
5. カルシウム	1	mg
6. リン	65	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	9	mg
9. ビタミンA	0	μg
10. ビタミンEα	0.0	mg
11. ビタミンD	1.7	μg
12. ビタミンB１	0.10	mg
13. ビタミンB２	0.15	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)----------	30	g
2. なめこ----------	30	g
3. まいたけ----------	30	g
4. 水----------	150	ml
5. 固形コンソメ(塩分控えめ)------	1/2	こ
6. 黒こしょう----------		適宜



（ 範囲内です）