たにクリニック　メニュー集

旨味たっぷりきのこ汁

栄養士コメント

具材を多くすることで汁の量を抑えることができ、減塩につながります。4種類のキノコの食感がそれぞれ違って楽しいです。またキノコの旨味、香りが感じられる汁物です。物足りなさを感じる場合は七味や一味など辛みをお好みでプラスしてみてください。

作り方

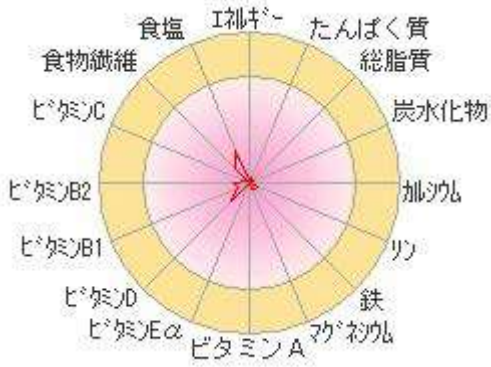
①：鍋にだし汁、みりん、料理酒を入れて中火にかけ、しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、斜め薄切りにしたねぎを加える。

②：煮立ったらふたをして弱火で5分ほど煮る。火を止める前にだし醤油を加え味を調える。

③：器に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。お好みで七味を加えてください。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	46	kcal
2. たんぱく質	2.4	g
3. 総脂質	0.3	g
4. 炭水化物	9.1	g
5. カルシウム	9	mg
6. リン	71	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	14	mg
9. ビタミンA	1	μg
10. ビタミンEα	0.0	mg
11. ビタミンD	1.2	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	3	mg
15. 食物繊維	3.5	g
16. 食塩	0.5	g



（ 範囲内です）

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. しいたけ(菌床)・生----------	20	g
根元を切り落とし薄切りにする		
2. しめじ(ぶなしめじ)----------	20	g
石づきを除いて、子房に分ける		
3. まいたけ----------	20	g
食べやすい大きさに裂く		
4. なめこ----------	20	g
石づきを除いて子房に分ける		
5. 白ねぎ----------	20	g
斜め薄切りにする		
6. 料理酒----------	1	小ｻｼﾞ
7. みりん----------	1	小ｻｼﾞ
8. だししょうゆ----------	1	小ｻｼﾞ
9. 天然だしパック(トップバリュ)--	1	袋
天然だしパックを使用した出汁		
10. 水----------	120	ml
11. 七味唐辛子----------		適宜