



きのこ汁

栄養士コメント

きのこ類には食物繊維が多く便秘改善に効果が期待されます。旨味の多いきのこ、香りのよい三つ葉を入れることで薄味をカバーします。

作り方

：だし汁を火にかけ、沸騰したらきのこを入れる。
：調味料を入れ、火を止め三つ葉を入れる。



成分値 (1人分)

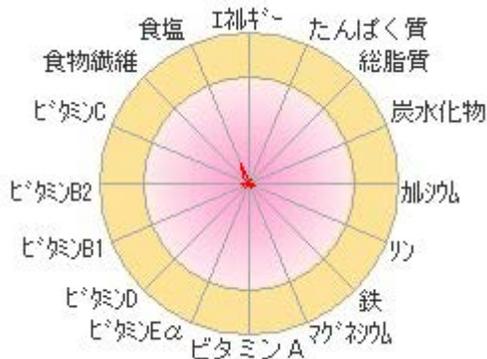
摂取値 単位

1. エネルギー	13 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	5 mg
6. リン	52 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	1 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	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. しいたけ(菌床)・生	10 g
石づきを取り薄切り。	
2. しめじ(ぶなしめじ)	10 g
石づきを切り小分け。	
3. えのきたけ	10 g
石づきを切り半分にする。	
4. 三つ葉	2 本
食べやすい長さに切る。	
5. だし(かつお・昆布)	120 ml
<調味料>	
6. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
7. 日本酒	1/2 小サジ



(黄色い枠内です)