

## きのこ汁

	材料(2人分)				
	しめじ	40g			
	なめこ	40g			
	えのき	20g			
	だし汁(昆布とかつお)	300ml			
	淡口しょうゆ	小さじ 1/3			
	塩	1g			
	みつば	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	8kcal	1.1g	0.1g	1.7g	0.7g



### 作り方

1. きのこは食べやすく切り、だし汁で煮て調味し、みつばを散らす。



### コメント

- \* 食物繊維が補える低エネルギーの1品です。  
きのこの風味とだし汁のうま味とで、減塩でも美味しい汁物に。