

きのこいっぱいお味噌汁

		材料(2 人分)			
		ぶなしめじ 60g えのきたけ 60g エリンギ 40g 油揚げ 1 枚(10g) 〔 水 400 ml a 〔 顆粒和風」だし 小さじ 1/2 味噌 大さじ 1 葉ねぎ 10g			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	65 kcal	4.1g	2.2g	1.5g	3.4g



作り方

1. しめじは石づきを取り小房に分ける。
根元を落としたえのきとエリンギは、食べやすい大きさに切る。
2. 油揚げは細切り、葉ねぎは「小口切り」にする。
3. a を火にかけ、沸騰したら1と油揚げを加え、加熱する。
4. 味噌を溶き入れる。
5. 器に盛り、葉ねぎを散らす。



コメント

- ・ きのこいっぱいの満足感のある味噌汁です。
お好みで七味唐辛子をふっても美味しいです。