

豆乳味噌汁

汁物

*材料（4人分）

- ・しめじ 1/4パック
- ・しいたけ 2枚
- ・まいたけ 1/4パック
- ・ひらたけ 1/4パック
- ・糸こんにゃく 40g
- ・出汁 200ml
- ・豆乳 200ml
- ・味噌 34g



*作り方

- ①きのこ類は石づきのあるものは取り除き、食べやすい大きさに切る。
糸こんにゃくは、流水で洗い3cm程度の長さに切り、下茹でする。
1分程茹でたらザルに上げて水気を切っておく。
- ②鍋に出汁を入れて沸騰したら、①を加える。
具材に火が通ったら、味噌と豆乳を加え、煮立てないように温める。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.4g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.6g