

きのこの味噌汁

*材料（4人分）

- | | | | |
|--------|--------|------|-------|
| ・しめじ | 1パック | ・だし汁 | 500ml |
| ・生しいたけ | 2枚 | ・みそ | 大さじ2 |
| ・エリンギ | 1/2パック | | |
| ・油揚げ | 1枚 | | |

*作り方

汁物

- ① きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁ときのこを入れ、火をかけ、沸騰したら油揚げを加えて煮る。
- ④ 火を止めてみそを溶き入れ、器に盛る。

～栄養価（1人分）～

- | | |
|--------|--------|
| ・エネルギー | 50kcal |
| ・たんぱく質 | 3.9g |
| ・脂質 | 2.4g |
| ・食物繊維 | 2.1g |
| ・塩分 | 1.2g |
| ・カルシウム | 28mg |