

冷奴のきのこ煮のせ

*材料（4人分）

- ・しいたけ 2枚
- ・しめじ 1/4パック
- ・エリンギ 1/2パック
- ・えのき 1/4パック
- ・しょうゆ 10ml
- ・みりん 10ml
- ・カレー粉 1g（小さじ1/2）
- ・絹ごし豆腐 2/3丁（200g）

副菜



*作り方

- ①しいたけはいしづきを取り薄切りに、しめじはいしづきを取りほぐす。エリンギは2等分ないし3等分に切り短冊に切る。えのきは長さを半分に切りほぐす。
- ②鍋にしょうゆとみりんを入れ火にかけ、沸騰してきたらしいたけ、しめじ、エリンギ、えのきの順に加え、全体にしんなりするまで火にかける。カレー粉を加えて軽く混ぜる。
- ③絹ごし豆腐を4等分に切り分け、上に②をのせる。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 49kcal
- ・たんぱく質 4.1g
- ・脂質 1.9g
- ・食物繊維 2.1g
- ・食塩相当量 0.4g