

# 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