

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 |