

冷奴のきのこ煮のせ

副菜

*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）



*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て、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