

# とろっときのこ汁

## 材料 (3人分)

えのきだけ	1/2パック(50g)
なめこ	1/2パック(50g)
生しいたけ	中3枚
油揚げ	1枚
酒	大さじ1
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1
三つ葉	適量

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

## 作り方

- ① えのきだけは根元を切り落とし、2～3cm長さに切る。なめこはさっと洗う。生しいたけは薄切りにする。
- ② 油揚げは熱湯をかけて縦3等分に切り、7mm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁を温め、①と酒を加えて煮る。きのこ類に火が通ったら②を加えて数分煮る。
- ④ しょうゆで調味して火を止める。2cm幅に切った三つ葉を入れ、ひと混ぜしてできあがり。



きのこ類は食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は便秘予防の効果があり、腸内環境を整えてくれます。

エネルギー  
51kcal

たんぱく質  
2.9g

塩分  
1.0g

