

汁物・スープ

きのこたっぷり納豆汁

[1人分] エネルギー：82kcal 塩分：2g たんぱく質：6g 脂質：4.6g 食物繊維：3g



材料 [2人分]

- しめじ：50g
- まいたけ：50g
- 絹ごし豆腐：50g
- 納豆：30g
- ごま油：小さじ1
- だし汁：400cc
- 醤油：大さじ1と1/2
- 小ねぎ：適宜

作り方

1

しめじ、まいたけは石づきをとり、食べやすくほぐします。

2

納豆はすり鉢で半つぶしにします。豆腐はさいの目切りにします。

3

鍋にごま油と"1"を入れて炒め、だし汁を加えて煮ます。

4

"2"を加えて温め、醤油で味を調えます。器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らします。