

# きのこしぐれ



エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g
塩分	0.7g

そのままでも、ごはんや麺にかけても美味しく食べられます。

仕上げに青のりやかいわれを盛ってもきれいです。

福祉施設 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

椎茸	10g
しめじ	10g
えのきだけ	15g
だし汁	5cc
酒	4cc
濃口しょうゆ	4cc
みりん	4cc
長芋	40g
だし汁	5cc

## 〈作り方〉

- ①椎茸はスライスして、2～3cm長さに切りそろえる。しめじ、えのきだけも2～3cm長さに切る。
- ②きのこ類をだし汁、酒、濃口しょうゆ、みりんを煮て味をつける。
- ③長芋をすりおろし、だし汁で少しのばす。
- ④②と③を合わせる。