

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ
 「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

3種のきのこ豆腐の減塩みそ汁



- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスのよい食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に、「減塩」を加えた食事のことです。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。



材料（2人分）

絹ごし豆腐	1/2丁（150g）	水(A)	1・1/2カップ
えのきだけ	40g	みそ	大さじ2/3
しめじ	40g	小ねぎの小口切り	少々
まいたけ	40g	顆粒だし（減塩）(A)	小さじ1/2
にんじん	20g		



調理時間：10分



作り方

- 1 豆腐はひと口大に切る。えのきだけは根元を切ってほぐし、しめじ、まいたけは小房に分ける。にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、1の豆腐・きのこ・にんじんを加えて弱火で2～3分煮る。みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3 器に盛り、小ねぎを散らす。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
69kcal	6.0g	2.9g	7.0g	52mg	1.2mg	70μgRAE	0.1mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.17mg	0.13mg	0.11mg	1mg	0mg	2.7g	0.9g	70g

※野菜摂取量は、きのこを含みます。