

減塩 レシピ

No.115

(1人分)
70kcal
塩分
2.25g

まいたけの汁物



材料(2人分)

- まいたけ…… 1/2パック
- 里芋…… 30g(中1個)
- 鶏むね肉…… 30g
- 豆腐…… 30g
- みつ葉…… 3本
- しょう油 大さじ1(1/2)
- みりん…… 大さじ1
- だし汁…… 300cc

ボリュームのある汁物です

作り方

- 1 まいたけはほぐす。里芋は皮をむいて茹でる。鶏肉は一口大に切り霜降りにする。みつ葉はざく切りに、豆腐は角切りにする。
- 2 鍋にだし、しょう油、みりんを入れ煮立ったら、まいたけ、里芋、鶏肉、豆腐を入れて、最後にみつ葉を入れる。