

よこた内科クリニック通信 Vol.36



日中はまだまだ暑いですが、夜になると少し涼しくなってきました。体調管理には十分注意しましょう。

よこた内科クリニックです。



きのこのせ豆腐



1人前 102kcal 塩分 0.8g

- 1、キノコは薄切りにし、大根はすりおろす
- 2、鍋にキノコ・大根、調味料、鰹節を入れ、水を足さずに煮る
- 3、豆腐を湯がき2のキノコをかけて出来上がり

材料 **きのこ餡 3~4人前 (カロリー塩分は 1/3 量)**

しいたけ	大2枚	麵つゆ(3倍濃縮)	小1
マイタケ	半分	しょうゆ	小2
エリンギ	1本	酒	小1
大根	150g	鰹節 小1パック	2.5g
	木綿豆腐	1/3丁	100g