

食物繊維たっぷり！つるんとしたのどごし

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



きのこ汁



【作り方】

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。
油揚げはフライパンで焼き色をつけ、横半分にして5mm幅に切る。
- ②鍋にだし汁、なめこ以外のきのこ、大根、にんじん、油揚げを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③なめこ、ねぎを加えて弱火で2分程煮てからAを加える。

【材料(2人分)】

しめじ・エリンギ・	
しいたけ・なめこ	各20g
大根(拍子切り)	40g
にんじん(拍子切り)	20g
油揚げ	1/2枚(10g)
だし汁	300cc
青ねぎ(斜め薄切り)	10g
A〔しょうゆ(薄口)	小さじ2
本みりん	小さじ1/2

栄養コラム

きのこ類は、ビタミンB群やビタミンDを含むものが多く、エネルギーの代謝を助けたり、腸管でカルシウムの吸収を促進します。

【1食分栄養価】

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.9g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	29mg

にんじんとみかんの甘味

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



キャロットゼリー



【作り方】

- ①にんじんを水にくぐらせ、耐熱容器に入れ、ラップし、600Wの電子レンジで5分加熱する。分量の水半分と砂糖を一緒にミキサーにかける。
- ②鍋に残りの水と粉寒天を火にかけ、寒天を溶かし、沸騰したら火を止め、①とAを加える。
- ③カップに入れて冷やし固める。

【材料(4個分)】

にんじん(薄切り)	150g
粉寒天	小さじ1弱(約2g)
水	200cc
砂糖	80g
A〔オレンジジュース(果汁100%)	70cc
レモン汁	小さじ2

★ワンポイント★

・ミキサーのかわりにマッシャーでつぶすとつぶつぶ食感になります

【1食分栄養価】

エネルギー	102kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.0g
カルシウム	14mg