



うま味たっぷり秋の味

しめじとまいたけの簡単スープ


[材料] 2人前
※写真は1人分

しめじ	50g
まいたけ	50g
ごま油	大さじ1
水	450mL
しょうが	大さじ1(すりおろし)
顆粒和風だし	小さじ2
酒	大さじ1

このレシピのポイント

しめじとまいたけには、食物繊維やビタミンD、カリウムが豊富に含まれており、免疫力を高める作用や骨の健康をサポートします。

低カロリーでヘルシーなので、ダイエット中の方にもおすすめです。

 調理時間 **15分** 食塩相当量 1.5g カロリー 91kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	1.6g	食物繊維	1.7g
脂質	7.0g	ビタミンD	1.4 μ g
炭水化物	2.9g	カリウム	165mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

[作り方]

- ①しめじとまいたけの石づきを切り落とし、流水で軽くほぐす。
- ②鍋にごま油をひき、①を入れ中火で炒める。
- ③きのこがしんなりしてきたら水、しょうが、顆粒和風だし、酒を入れ、中火で10分煮る。
- ④器に盛って完成。

湿ったパンダ作(医学部医学科)

監修: 大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科