



食改さんのおすすめレシピ

きのこのだし浸し



材料（4人分）

• えのき	100 g
• 生しいたけ	100 g
• まいたけ	100 g
A {	
• だし	1 カップ
• しょうゆ	大さじ1
• みりん	大さじ1

作り方

- ① えのきは根本を切り落とし、3等分に切る。
しいたけは石づきを除いて薄切りにし、
まいたけはほぐす。
- ② 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したらきのこを
加えさっと煮る。
- ③ 火をとめて粗熱をとり、器に盛る。

ポイント



- きのこの旨味たっぷりの減塩メニュー。
- 調味料控えめでも全く薄味に感じません！



栄養価（1人分）

エネルギー：	29kcal
たんぱく質：	2.4g
脂質：	0.3g
食塩相当量：	0.7g