

きのこに含まれるβグルカンが免疫を活性化させることで、花粉症などのアレルギーの予防が期待できます。

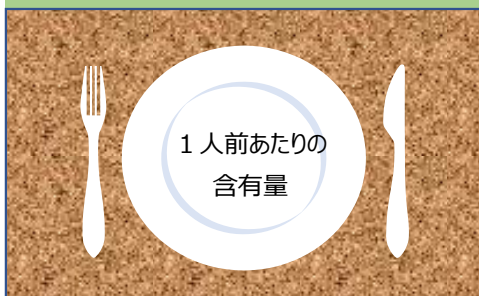


たっぷりきのこのけんちん汁

2024/4/9

材料	3	人前	調味料	
だいこん	40	g	酒	小さじ 1
にんじん	40	g	しょうゆ	大さじ 1
厚揚げ	70	g	みりん	小さじ 1
しいたけ	30	g		
まいたけ	30	g		
しめじ	30	g		
えのき	30	g		
白ネギ	20	g		
だし汁	400	cc		

栄養成分表



63

Kcal
エネルギー

0.1

ミリグラム
コレステロール

6.1

グラム
炭水化物

1

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② だしにネギ以外の材料を入れて具材が煮えるまで煮る
- ③ 調味料で味を調えたら、小口に切ったネギを加えて完成