

手作りなめたけ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
えのきたけ	15	60g
しょうゆ	2	8g
みりん	2	8g
清酒	0.5	2g

<作り方>

- ① えのきたけは3cmくらいに切る。
- ② 鍋に①と調味料を入れて、とろみがつくまで煮つめる。

1人当たり栄養価：I補† - 10kcal たんぱく質 0.6g 塩分 0.3g

<一口メモ>

*手作りのやさしい味です。ごはんがすすむ味付けです。
材料を耐熱容器に入れて電子レンジにかけてもつくれます。

