

鱧の骨吸い物

材料	分量（4人分）	作り方
鱧の骨 しめじ えのき ねぎ 【調味料】 ★しょう油 ★塩 だし汁	1尾 1P 1P 適宜 小1/2 ひとつまみ 4カップ	① 鱧の骨・頭を焦がさないように焼く。 ② だし汁に①を入れ、弱火で3分煮出し、骨を取り出す。 ③ ②にしめじ・えのきを入れ、しょう油・塩を加える。 ④ 器に盛って、ねぎを散らす。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	8kcal
タンパク質	1g
脂質	0.1g
塩分	0.2g