

セロリ入りコンソメスープ

栄養士コメント

セロリを入れることでコンソメスープの味にアクセントをつけました。また、セロリ独特の香りは精神を安定させる働きがあると言われています。

作り方

- ①鍋に水（120ml）と人参、じゃがいもを入れ、火にかける。
- ②人参、じゃがいもに火が通ったら、セロリを入れ、ひと煮立させる。
- ③野菜に火が通ったら、コンソメを加える。



成分値（1人分）

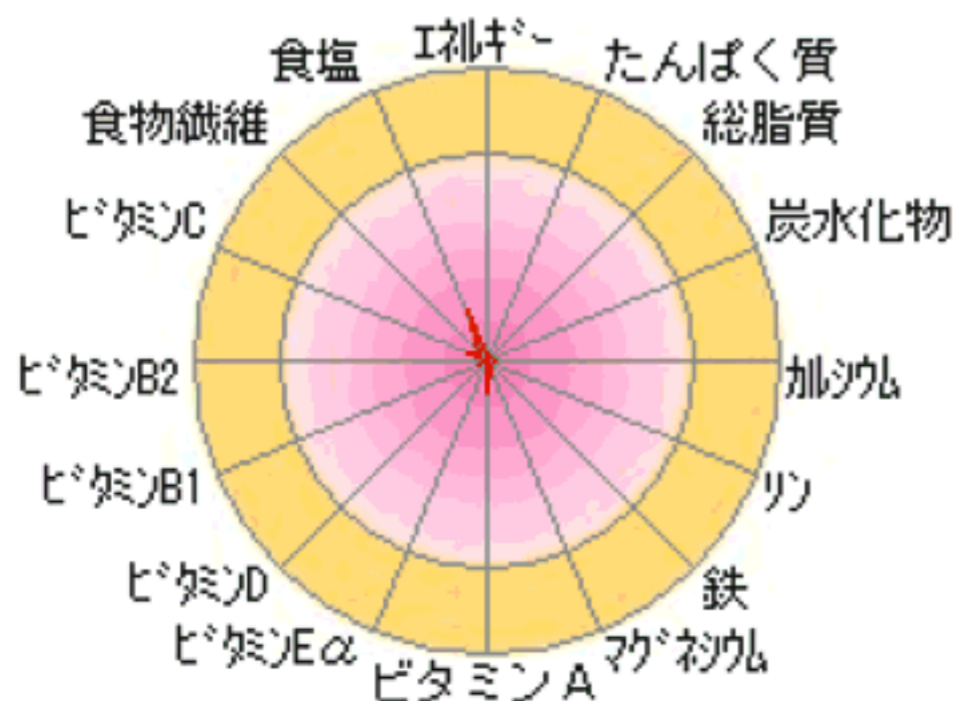
摂取値 単位

材料（1人分）

分量 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	5.7 g
5. カルシウム	12 mg
6. リン	19 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	77 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.4 g

1. セロリ	20 g
食べやすい大きさに切る。	
2. 人参	10 g
食べやすい大きさに切る。	
3. じゃがいも	20 g
4. 減塩コンソメ	1/4 個



(— 範囲内です)