



サンラータンスープ

栄養士コメント

もずくに含まれるフコイダンには、血糖値やコレステロールを抑制してくれる作用があります。また、肌のつやにも効果的です。

中華だしのスープに酢、しょうゆ、酒を入れてサンラータンスープにしました。



作り方

- ①鍋に中華だし、水を入れて煮立てる。
- ②もずくを入れてひと煮立させたら、調味料を加える。
- ③割りほぐした卵をまわし入れ、固まったら火を止める。
- ④器にスープを盛り付け、最後にネギを添える。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	44 kcal
2. たんぱく質	3.3 g
3. 総脂質	2.6 g
4. 炭水化物	1.0 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	41 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. もずく(塩抜き)	20 g
2. 鶏卵	1/2 個
割りほぐしておく。	
3. 白ねぎ	少々
輪切にする。	
4. 水	120 ml
<調味料>	
5. 減塩中華だし	1/4 小サジ
6. 酒・本醸造酒	1/4 小S
7. 減塩しょうゆ	1/4 小サジ
8. 酢・穀物酢	1/2 小サジ

