

もやしとトマトの中華スープ

栄養士コメント

もやしはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で低カロリー
の食材です。トマトを入れることで酸味が効き、さっぱり
とした中華スープです。

作り方

- ①: 鍋に水と中華だしを入れ火にかける。沸騰したら、もやしとトマトを入れる。
- ②: 再び沸騰してきたら、溶いた卵を回し入れ、黒こしょうとごま油で味を整える。



成分値 (1人分)

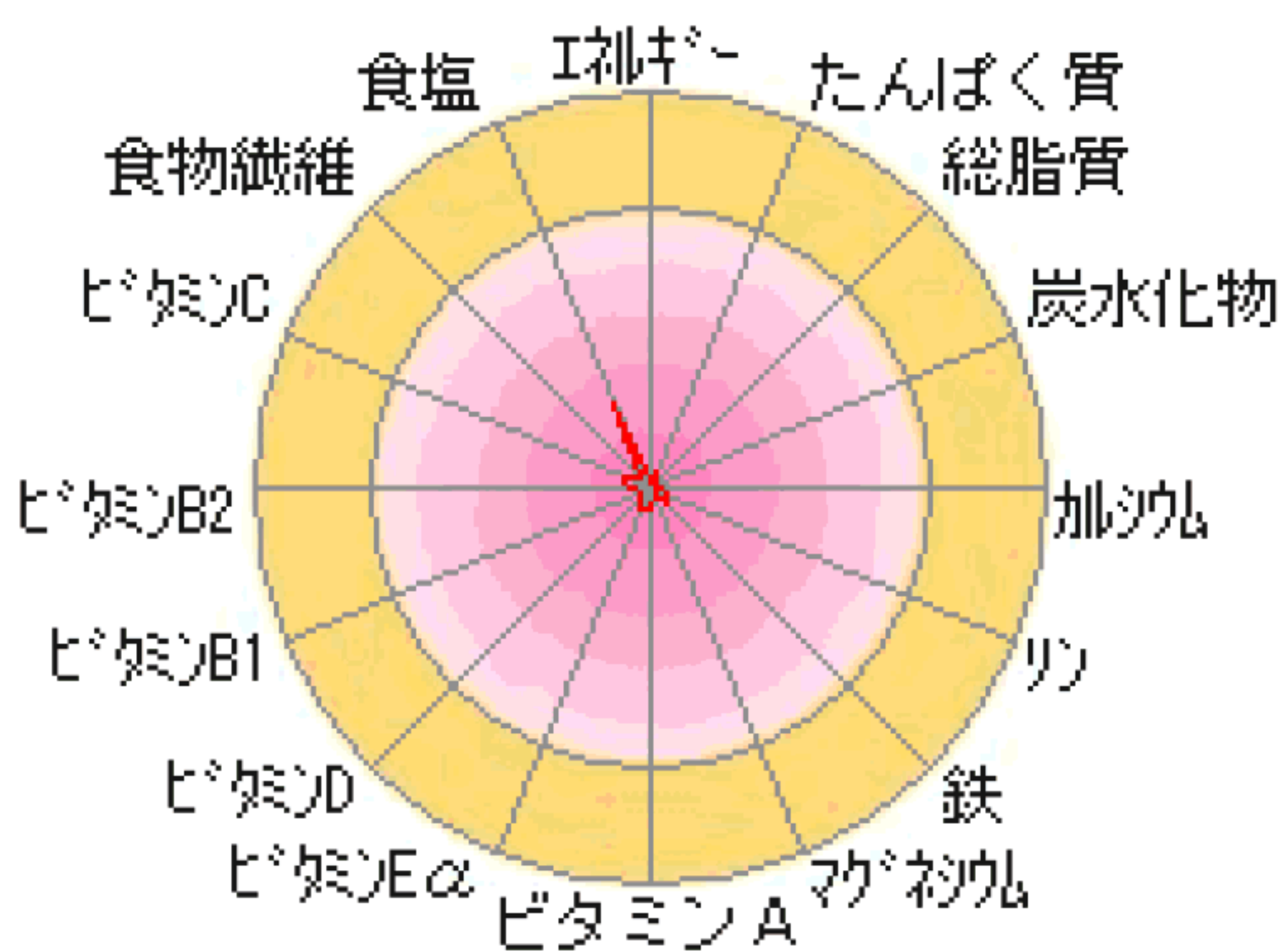
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	34 kcal
2. たんぱく質	2.5 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	12 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	38 μg
10. ビタミンEα	0.5 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

1. もやし	30	g
2. トマト	1/4	個
くし切りに切る。		
3. 鶏卵	1/4	個
4. 減塩中華だし	1/2	小サジ
5. ごま油		少々
6. 黒こしょう		少々
7. 水	120	ml



(黄色範囲内です)