

きゅうりともやしの中華スープ

栄養士コメント

もやしには抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、ガンの予防や老化防止に効果があります。

きゅうりともやしは水分が豊富で、身体を冷やしてくれる作用があるため夏バテ予防にもおすすめです。

作り方

- ①きゅうりは千切りにする。
- ②水（150ml）ともやしを鍋に入れ、火にかける。
- ③もやしに火が通ったら、きゅうり、中華だしを入れる。
- ④中華だしが溶けたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べる直前にしょうゆ、ごま油を加え、すりゴマ、一味唐辛子を上からかざる。



成分値（1人分）

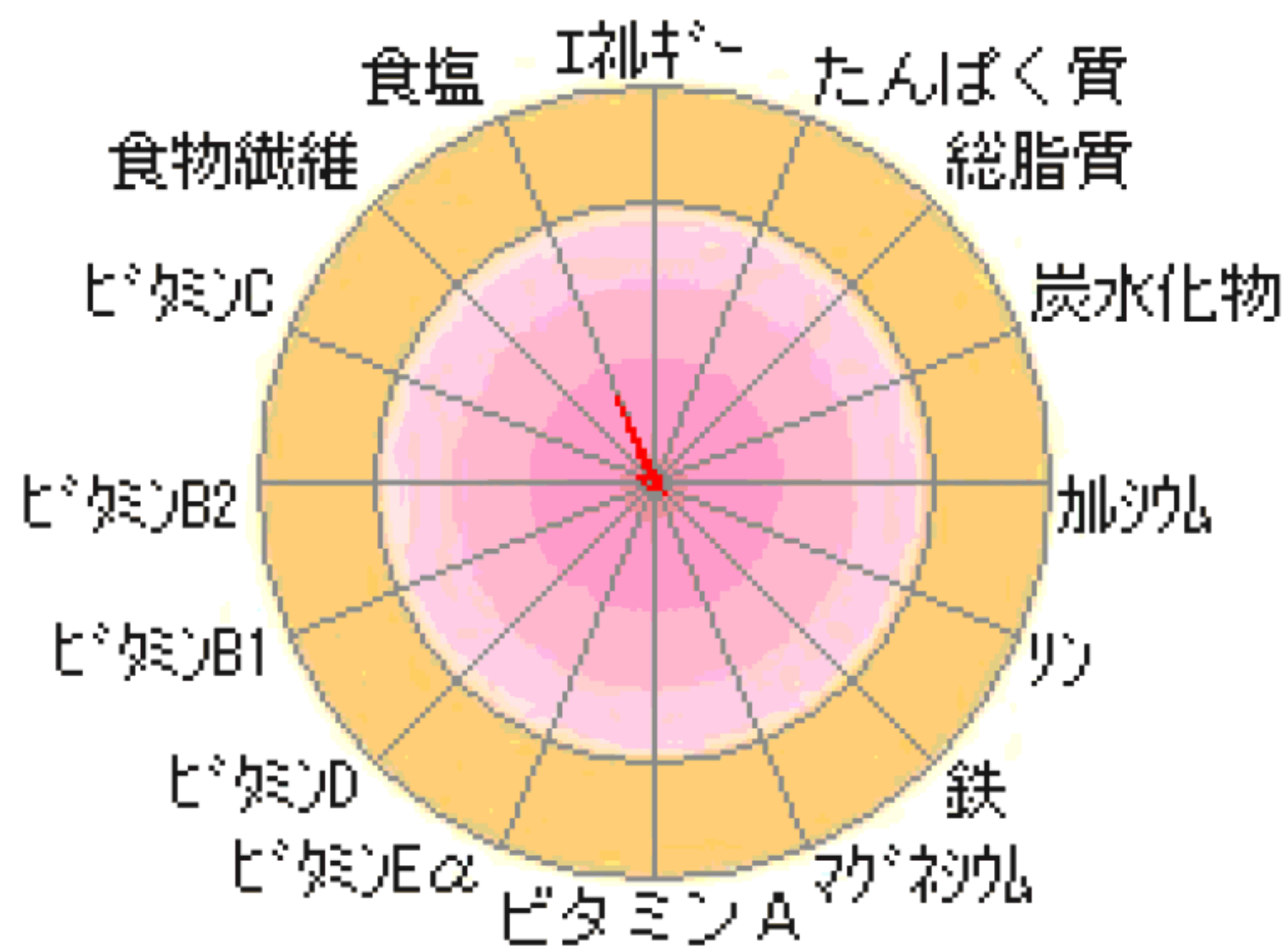
摂取値 単位

材料（1人分）

分量 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	2.1 g
5. カルシウム	8 mg
6. リン	18 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	6 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	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.5 g

1. きゅうり	20	g
2. もやし	30	g
3. 減塩中華だし	1/2	小サジ
4. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ
5. ごま油	1/4	小サジ
6. 炒りすりごま		少々
7. 七味唐辛子		少々



(— 範囲内です)