



小松菜と生姜のスープ

栄養士コメント

小松菜はカルシウムと鉄分が豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。歯ごたえのある野菜をたくさん入れ、野菜を食べるスープにしましょう。

作り方

: 鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。
: 沸騰したら小松菜を入れ、しんなりしたら火を止め生姜を加える。こしょうで味を整える。



成分値 (1人分)

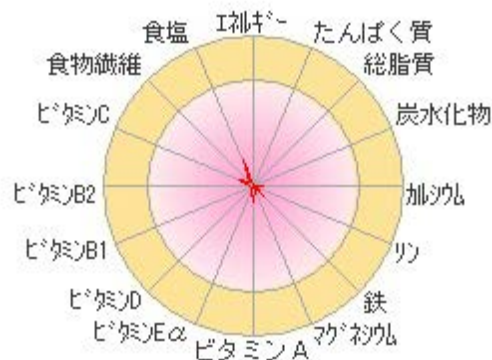
摂取値 単位

1. エネルギー	9 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	1.8 g
5. カルシウム	52 mg
6. リン	16 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	78 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜-----	30	g
3cm長さに切る。		
2. 生姜-----	1/2	かけ
細かい千切りにする。		
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. 水-----	120	ml
5. こしょう-----		少々



(黄色い枠内です)