



# わかめの中華スープ

## 栄養士コメント

わかめは食物繊維、カリウム、カルシウムなどが豊富です。  
 また、油と一緒に摂ることで、目に良いビタミンAの吸収が高まります。  
 ごまやごま油で味にアクセントを加えました。

## 作り方

鍋に水120ml、人参を入れて火にかける。  
 沸騰してきたら、玉ねぎを入れる。  
 玉ねぎに火が通ったら、火を止め、わかめ、ごま、ごま油、中華だし、しょうゆを加える。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	32 kcal
2. たんぱく質	0.9 g
3. 総脂質	1.8 g
4. 炭水化物	3.7 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	43 μg
10. ビタミンE	0.0 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	0.01 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.7 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. わかめ(乾燥、素干し)	1 g
2. 玉葱	20 g
3. 人参	5 g
4. 白ごま	1/2 小サジ
5. ごま油	1/4 小サジ
6. 水	120 ml
7. 減塩中華だし	1/2 小サジ
8. 減塩しょうゆ	1/4 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)