



# 白菜と里芋のスープ

## 栄養士コメント

里芋にはカリウムが豊富に入っています。カリウムは体内のナトリウムを排出する働きがあり、血圧を下げる作用があります。

## 作り方

: 鍋に水、コンソメを入れる。沸騰したら白菜、里芋を入れ、15分~20分くらい煮る。

: 里芋が柔らかくなったら、こしょうで味を調える。

: 盛り付け、かつお節をかける。



## 成分値 (1人分)

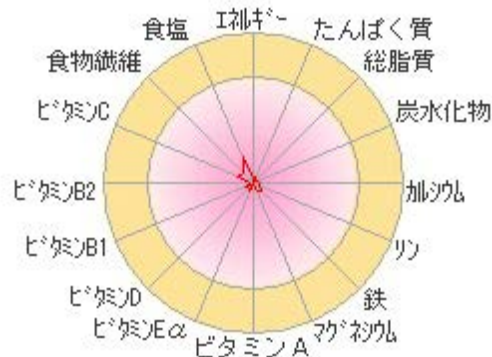
摂取値 単位

1. エネルギー	53 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	11.2 g
5. カルシウム	29 mg
6. リン	62 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 白菜-----	50	g
ざく切りにする。		
2. 里芋-----	2	こ
食べやすい大きさにきる。		
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. 水-----	120	CC
5. こしょう-----		少々
6. かつお節-----	1	つまみ



(黄色い部分が範囲内です)