



おろしレンコンのスープ

栄養士コメント

れんこんは、ビタミンCと食物繊維が豊富な食材です。
 また、レンコンに含まれるムチンには胃を保護してくれる役割があり、疲れた胃に優しいスープとなっています。
 椎茸の旨味や生姜をアクセントとしました。



作り方

長ネギは斜め薄切り、椎茸は戻して薄切りにする。
 鍋に水、調味料、長ネギ、椎茸を入れ、中火で温める。
 レンコンは皮をむき、すりおろしておく。
 温まったらすりおろしたレンコンを加え、沸騰してから5分ほど煮る。
 しょうがを加え、さっと混ぜる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	6.4 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	29 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	25	g
2. 白ねぎ	1/4	本
3. 干しいたけ(乾)	1/2	枚
4. 生姜		少々
5. 水	120	ml
6. 減塩中華だし	1/2	小サジ
7. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)