



# 長ネギのスープ

## 栄養士コメント

ネギの香り、辛み成分である硫化アリルには体温を上昇させ発汗を促し、血行をよくする働きがあります。白い茎の部分に含まれているネギオールには、抗菌作用があるため抵抗力を高め風邪を予防します。

## 作り方

：鍋にごま油を少量ひき、鶏挽肉、ネギ、生姜おろしを炒める。

： の鍋に水、コンソメを入れ煮立ったら火をとめ、黒こしょうで味を調える。



### 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	2.3 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	3.3 g
5. カルシウム	12 mg
6. リン	19 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンE	0.2 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	0.03 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.4 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 白ねぎ-----	30	g
1/4本		
2. 鶏ひき肉-----	10	g
3. 水-----	120	ml
4. 減塩コンソメ-----	1/4	個
5. 黒こしょう-----		少々
6. 生姜・おろし-----	1/4	小サジ
7. ごま油-----		少々



(黄色 範囲内です)