



とろろ昆布汁

栄養士コメント

旨味の強いとろろ昆布と椎茸を汁物にしました。
また、とろろ昆布に含まれるアルギン酸には中性脂肪の吸収を抑えてくれる作用もあります。

作り方

干し椎茸は20～30分水につけて戻しておく。

玉葱、戻した干し椎茸は1cm角に切る。

鍋にだし汁、玉葱、椎茸、しょうゆを入れて火にかき、煮立ったら弱火で10分火にかける。

先にとろろ昆布を器に入れておいて、上からのつゆをかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	30 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	9.4 g
5. カルシウム	75 mg
6. リン	54 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	62 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	4.1 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱	30	g
2. 干しいたけ(乾)	1	枚
3. とろろ昆布	1	つまみ
4. だし(かつお・昆布)	120	ml
5. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)