



セロリとトマトのコンソメスープ

栄養士コメント

カリウムが豊富の大豆をたっぷりの野菜と一緒にコンソメスープにしました。

セロリの風味が食欲をそそる一品です。

作り方

セロリ、トマト、玉葱はそれぞれ食べやすい大きさに切る。

水(120ml)と玉葱を鍋に入れ、火にかける。

野菜に火が通ったら、セロリ、トマト、大豆を加え再び火にかける。

沸騰してきたら、火を止めてコンソメを加え、黒こしょうで味を整える。



成分値 (1人分)

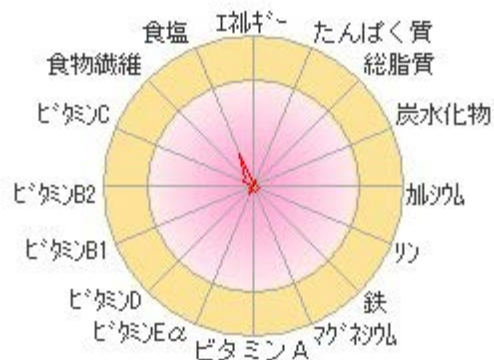
摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	0.7 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	20 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大豆(水煮缶詰)-----	10	g
2. セロリ-----	20	g
3. トマト-----	1/4	個
4. 玉葱-----	20	g
5. 減塩コンソメ-----	1/4	個
6. 黒こしょう-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)