



レタスともずくのスープ

栄養士コメント

もずくは5月～8月が旬の海藻です。水溶性の食物繊維の含み、糖の吸収を抑え、また整腸作用が期待できます。レタスは火を止めてから入れることで加熱によるビタミンの減少を抑えます。

作り方

- ：もずくは水で洗って水けをきり、長いようなら食べやすい長さに切る。
- ：鍋に水、コンソメを入れ火にかける。
- ：もずくを入れ、沸騰直前で火を止め、レタスを入れる。
- ：器にもり、ゴマをふる。



成分値 (1人分)

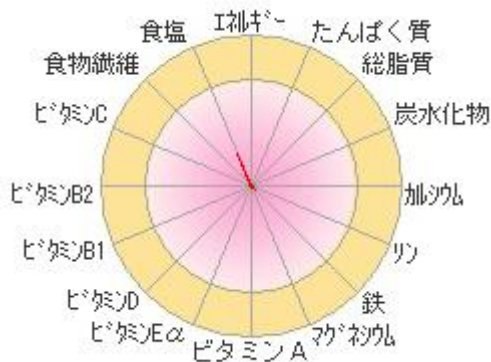
摂取値 単位

1. エネルギー	5 kcal
2. たんぱく質	0.3 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	1.4 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	4 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.00 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. レタス-----	1	枚
2. もずく(塩抜き)-----	30	g
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. 水-----	120	ml
5. 白ごま-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)