



長芋とエリンギのすまし汁

栄養士コメント

長芋のネバネバの成分ムチンには胃の粘膜を保護する役割の他に、肌荒れに効果的です。

また、エリンギには肌荒れに効果的なビタミンB群、ナイアシンを豊富に含みます。

作り方

長芋、エリンギは食べやすい大きさに、ネギは小口切りにする。

合わせだしに長芋、エリンギを入れ、火にかける。

長芋、エリンギに火が通ったらしょうゆで味を整える。

器にスープを盛り付けて、上からネギを飾る。



成分値 (1人分)

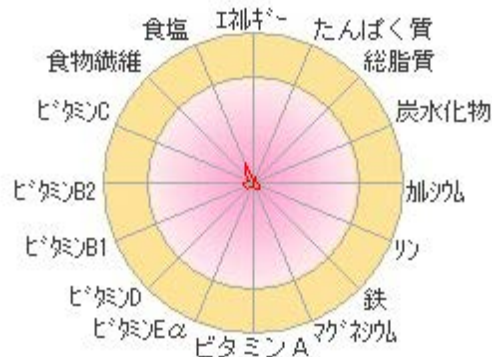
摂取値 単位

1. エネルギー	38 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	8.4 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	61 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 長芋-----	40	g
2. エリンギ-----	30	g
3. 青ねぎ-----	5	g
4. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
5. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)