



中華卵スープ

栄養士コメント

卵には良質なタンパク質に加え、ビタミン・ミネラルが豊富な食材です。1日1個程度は食べておきたい食品です。干しいたけを使う事でスープにうま味が出ます。濃い料理と一緒に食べたいあっさりとしたスープです。



作り方

干しいたけは水で戻して干切りにしておく。ネギは斜め薄切りにしておく。卵は器に割りほぐしておく。

分量の水を鍋に入れ、沸騰させる。

水が沸騰したら、卵を入れる。

卵が固まったらしいたけ、ネギを入れ一煮立ちさせる。

中華だし、減塩しょうゆを入れて味を整える。

成分値 (1人分)

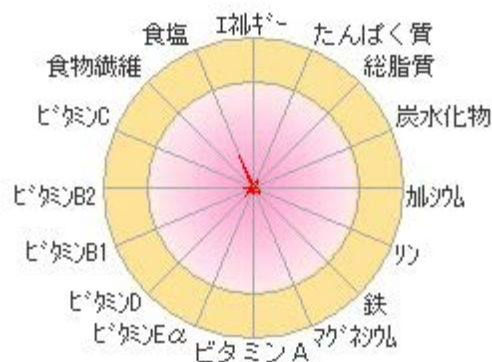
摂取値 単位

1. エネルギー	39 kcal
2. たんぱく質	3.2 g
3. 総脂質	2.2 g
4. 炭水化物	1.6 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	46 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	4 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏卵	1/2	こ
2. 干しいたけ(乾)	1/2	こ
3. 白ねぎ	5	g
4. 水	120	ml
5. 減塩中華だし	1/4	小サジ
6. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ



(黄色 範囲内です)