



トマトの冷やしすまし汁

栄養士コメント

モロヘイヤのネバネバ成分であるムチンには胃壁を保護してくれる作用があるため、消化吸収アップにつながります。
 トマトの酸味がきいたサッパリとしたスープです。
 温かいままでも冷たくしても美味しくいただけます。

作り方

トマトはくし切り、えのきたけは半分、モロヘイヤは細切りにする。
 だし汁にトマト、えのきたけ、モロヘイヤを入れ、一煮立ちさせる。
 一煮立ちしたら火を止めて、しょうゆ、みりんを加える。
 あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。



成分値 (1人分)

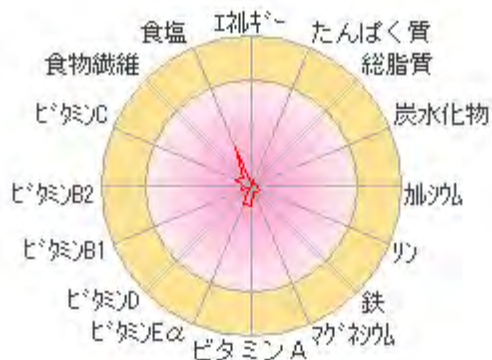
摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	7.2 g
5. カルシウム	33 mg
6. リン	66 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	103 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. トマト	1/4	個
2. えのきたけ	15	g
3. モロヘイヤ	10	g
4. だし(かつお・昆布)	120	ml
5. 減塩しょうゆ	1	小サジ
6. みりん	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)