



糸こんにゃくスープ

栄養士コメント

糸こんにゃくは水溶性の食物繊維が豊富です。春雨より低カロリーで食べ応えもあります。生姜、ネギ、ラー油などの薬味を入れて薄味をカバーします。

作り方

：糸こんにゃくはアクを抜くため茹でてで半分に切る。

：鍋に水をいれ火にかける。沸騰したら、コンソメ、こんにゃくを入れる。

：火を弱め、溶いた卵を入れ少し置いてから箸でゆっくりと混ぜる。

：ネギを入れ、こしょう、ラー油で味を整える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	24 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	1.6 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	3 mg
9. ビタミンA	25 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 糸こんにゃく	20	g
2. 青ねぎ	1/4	本
刻む。		
3. 鶏卵	1/4	個
4. 減塩コンソメ	1/4	個
5. こしょう(白)		少々
6. 生姜・みじん切り		少々
7. ラー油		少々
8. 水	120	ml



(黄色い部分が範囲内です)