



# キムチスープ

## 栄養士コメント

キムチに含まれる乳酸菌には整腸作用があります。また、唐辛子を豊富に使ってますので、寒い季節にオススメです。塩分の多いキムチは少量にし、代わりにもやし、ニラ、ネギをたっぷり使いかさ増ししました。



## 作り方

ネギは斜め薄切りに、ニラは5cmぐらいに切る。卵は溶いておく。

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらもやし、ニラ、ネギを加える。

野菜に火が通ったら、溶き卵を加えて火を止める。

キムチ、中華だしを加える。

### 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	2.8 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	4.0 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	51 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.7 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 水	120 ml
2. 白ねぎ	20 g
3. キムチ(はくさい)	10 g
4. 鶏卵	1/4 個
5. もやし	20 g
6. にら	10 g
7. 減塩中華だし	1/2 小サジ



(黄色い枠内です)