



白菜とツナの生姜スープ

栄養士コメント

生姜は体を温める薬味です。火を通すことでより作用が強まります。季節の柚子も少量入れることで風味がよくなり減塩につながります。

作り方

- ：鍋に水、コンソメ、生姜を入れる。
- 沸騰したら白菜、ツナを入れる。
- ：白菜に火が通ったら、こしょうで味を調える。
- 。
- ：柚子皮を散らす。



成分値 (1人分)

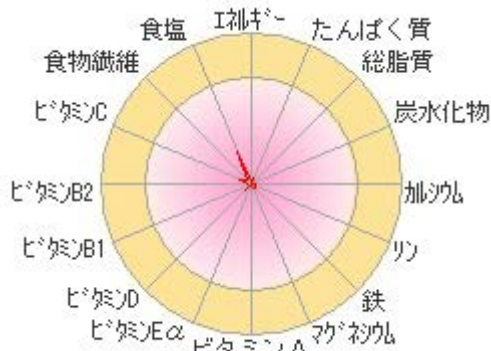
摂取値 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	2.3 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	39 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 白菜-----	50	g
ざく切りにする。		
2. ツナ缶(水煮ルー)ライト-----	1/5	缶
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. 水-----	120	CC
5. こしょう-----		少々
6. 生姜・みじん切り-----		少々
7. 柚子皮-----		少々
刻む。		



(黄色い部分が範囲内です)