



ニラとしらたき、桜エビのスープ

栄養士コメント

しらたきには動脈硬化を予防してくれる食物繊維が豊富です。また、ニラには血液をサラサラにしてくれるカロテンが豊富にふくまれています。

桜エビの香りがアクセントとなった1品です。

作り方

しらたきは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切っておく。

ニラは3cm程の長さに切る。

鍋に水しょうゆ、中華だしを入れて温める。

しらたき、ニラ、桜エビを入れてニラがしんなりするまで火にかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	9 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	2.0 g
5. カルシウム	29 mg
6. リン	15 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	4 mg
9. ビタミンA	44 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 系こんにやく	25	g
2. ニラ	15	g
3. さくらえび	0.5	g
4. 減塩中華だし	1/4	小サジ
5. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
6. 水	120	ml



(黄色い枠内です)