



とうもろこしスープ

栄養士コメント

トウモロコシはビタミン、ミネラルをバランス良く含む食品です。トウモロコシそのままの味わいが楽しめるスープです。トウモロコシは芯からもだしが出ますので芯も一緒に煮ています。



作り方

トウモロコシは皮を剥いて半分に切る。ラップで包み600wで2分加熱する。

あら熱が取れたら粒をはずし、芯を残す。

鍋にサラダ油を熱し、トウモロコシの粒を炒める。

火が通ったら、水、中華だし、残しておいた芯を入れ、煮立ったら弱火で3分煮て、火を止める。

芯を取り除き、あら熱が取れたらハンドブレンダーでなめらかにしてこしょうで味を整える。

成分値 (1人分)

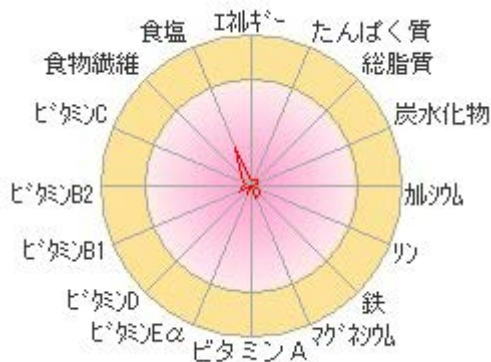
摂取値 単位

1. エネルギー	92 kcal
2. たんぱく質	3.0 g
3. 総脂質	3.3 g
4. 炭水化物	13.6 g
5. カルシウム	2 mg
6. リン	75 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. とうもろこし	1/2	本
2. 水	150	ml
3. 減塩中華だし	1/4	大缶
4. サラダ油	1/2	小缶



(黄色い部分が範囲内です)