



長芋とわかめのキムチスープ

栄養士コメント

長芋、わかめには水溶性の食物繊維が多く含まれています。水溶性食物繊維は排便効果の他に、糖尿病、動脈硬化、高血圧の予防に効果的です。

作り方

- : 長芋は半月切り、わかめはたっぷりの水で戻す。
- : 鍋に水、コンソメを入れ火にかける。
- : 長芋を入れ火が通ったら、わかめ、キムチをいれる。



成分値 (1人分)

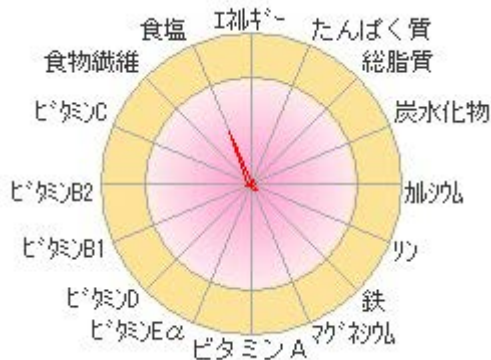
摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	7.5 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	20 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 長芋-----	40	g
2. カットわかめ-----	1	g
3. キムチ(はくさい)-----	10	g
刻む。		
4. 水-----	120	ml
5. 減塩コンソメ-----	1/4	個



(黄色い部分が範囲内です)