



長ネギと干しエビのスープ

栄養士コメント

ネギは体を温める作用があります。焼き目を付けることで香ばしい風味が付き、減塩することができます。

作り方

：鍋に水、干しエビを入れそのまま30分ほど戻す。

：ネギは太めの斜めに切り、フライパンで焼き目をつける。

： の鍋を火にかけ、中華だしを入れる。

：沸騰したら焼いたネギを入れ、火をとめる。
こしょう、ごま油で味を整える。



成分値 (1人分)

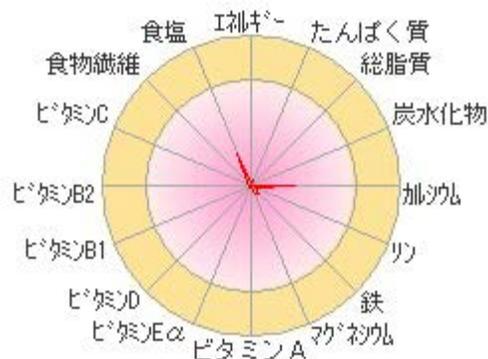
摂取値 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	3.1 g
5. カルシウム	224 mg
6. リン	38 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	2 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	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 白ねぎ-----	30	g
1/3本。		
2. 干しえび(皮付き)-----	3	g
3. 減塩中華だし-----	1/2	小サジ
4. 水-----	120	ml
5. こしょう-----		少々
6. ごま油-----		少々



(黄色 範囲内です)