



すまし汁

栄養士コメント

昆布のだしを効かせています。柚子の香りもあり、薄味でも美味しくいただけます。

作り方

鍋に分量の水、昆布を入れ、火にかける。沸騰する前に昆布を取り出す。

酒、だし醤油で味を調え、水切りした花麩、あさつきを入れる。

お椀に柚子の皮を入れ、汁を注いで出来上がり。



成分値 (1人分)

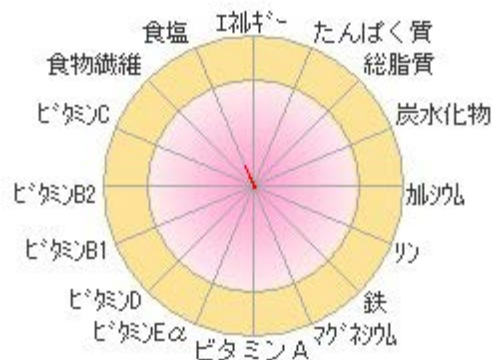
摂取値 単位

1. エネルギー	15 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	1.6 g
5. カルシウム	1 mg
6. リン	6 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	2 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.00 mg
13. ビタミンB2	0.00 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.1 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 花ふ	2	こ
たっぷりの水につけておく。		
2. あさつき		適宜
千切りにする。		
3. 柚子皮・薄切り		適宜
4. 水	150	ml
5. 料理酒	1	小サジ
6. だししょうゆ	1/2	小サジ
7. 昆布・だし用		適宜



(黄色い部分が範囲内です)