



めかぶ汁

栄養士コメント

めかぶはわかめの根元近くの部分の事をいいます。めかぶのヌメリは食物繊維のアルギン酸やフコイダンといい、食後の急激な血糖上昇を抑えます。また、整腸作用もあります。かつお節を具として使用することで、手軽に出汁のきいた汁を作ることができます。

作り方

熱湯を用意しておく。
お椀にめかぶ、1cm角の豆腐、かつお節、醤油を少々入れ、の湯を加え、軽にかき混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	22 kcal
2. たんぱく質	2.9 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	1.8 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	36 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. めかぶ-----	40	g
2. 絹ごし豆腐----- 1cm角に切る。	20	g
3. かつお節-----	2	g
4. 減塩しょうゆ(こいくち)-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)