



根菜たっぷりけんちん汁

栄養士コメント

低カロリーですが、根菜たっぷりなので良く咀嚼するため、満足感を得られやすいです。

今回は昆布とかつお節でだしをとりました。かつおパックを使用することで、具材と一緒に食べられるので取り出す必要はなく、手軽に出汁を取ることができます。

作り方

①鍋に分量の水を入れ、昆布、薄切りにした人参、大根、れんこんお加え火にかける。野菜に火が通ったことを確認したら、こんにやくを加え、2分ほど加熱する。

②昆布を取り出し、かつお節、だし醤油を加え、火を止める。



成分値 (1人分)

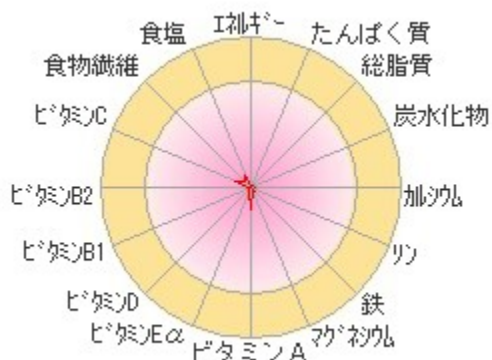
摂取値 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	22 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	108 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	13 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. れんこん	20 g
薄くいちょう切りにする	
2. 大根	20 g
薄くいちょう切りにする	
3. 人参	15 g
薄く半月切りにする	
4. こんにやく(板)	20 g
薄く拍子ぎりにする	
5. 水	150 ml
6. 昆布・だし用	適宜
7. かつお節・だし用	適宜
8. だししょうゆ	1/2 小サジ



(黄色い枠内です)