



セロリとパプリカのコンソメスープ

栄養士コメント

セロリはビタミンB群やビタミンCを含みます。どちらも水に溶けやすい性質なので今回はスープに使用しました。セロリを入れることで味にアクセントをつけました。独特な香りが苦手な方は分量を調節してください。セロリの独特の香りには心を落ち着かせる働きがあるそうです。

作り方

- ①鍋に水150mlとコンソメを入れ火にかける
- ②沸騰したらセロリとパプリカを入れ弱火にし、ひと煮立させる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	12 kcal
2. たんぱく質	0.4 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	2.7 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	10 mg
7. 鉄	0.0 mg
8. マグネシウム	3 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE α	0.4 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	18 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. セロリ	20 g
茎は斜めにスライス、葉は細かく切る。	
2. 赤ピーマン	10 g
斜めにスライスする	
3. 減塩コンソメ	1/2 個
4. 水	150 ml



(黄色い部分が範囲内です)