



春雨とカニかまの中華スープ

栄養士コメント

生姜やにんにくの風味を利用し、減塩の工夫をしています。また、カニかま、わかめの塩味を利用し、少ない調味料でも美味しい味付けに仕上げています。

作り方

- ①鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら、春雨を入れ、3-4分茹でる。ザルにあげ、食べやすい長さに切っておく。
- ②別の鍋に分量の水、生姜、にんにくを入れ、火にかけて沸騰直前に、わかめ、カニかま、①で茹でた春雨、だし醤油を加える。火を止めいりごまを加える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	1.6 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	5.9 g
5. カルシウム	34 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 春雨	5 g
2. わかめ(乾燥、素干し) <small>小さじ1/2</small>	0.5 g
3. カニかまぼこ	1/2 本
4. 白ごま・白	1/2 小サジ
5. 生姜・みじん切り	1/4 小S
6. にんにく・みじん切り	1/4 小S
7. だししょうゆ	1 小サジ
8. 水	150 ml



(黄色い部分が範囲内です)