



具たくさん和風スープ

栄養士コメント

野菜の甘味と鰹と昆布の旨味が感じられ汁物です。レンコンやゴボウなど食べ応えのある野菜を入れる事で、よく噛んで食べるので満腹感が得られやすいです。

作り方

- ①大根、人参、ごぼう、玉ねぎを1cm角に切る。レンコン、ごぼうは切ったら、水に浸しておく。
- ②鍋に出汁、①の野菜を入れて火にかける。具材が柔らかくなったら、だし醤油を加える。
- ③器に盛り付けた後にねぎを散らす。



成分値 (1人分)

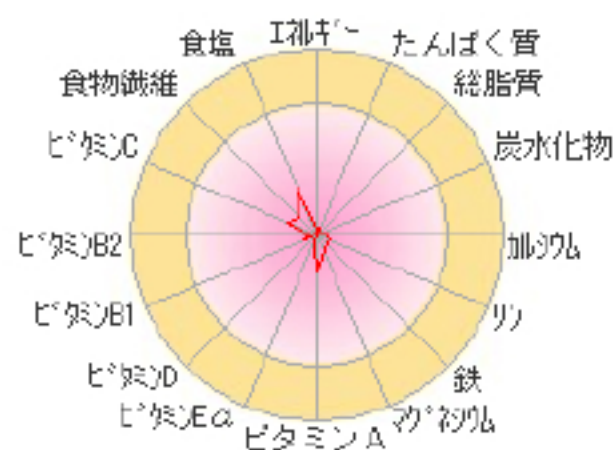
摂取値 単位

1. エネルギー	59 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	14.1 g
5. カルシウム	39 mg
6. リン	78 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	144 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	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	3.2 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	30 g
2. 人参	20 g
3. れんこん	30 g
4. ごぼう	20 g
5. 玉葱	30 g
6. だし(かつお・昆布)	150 ml
7. だししょうゆ	1 小サジ
8. 万能ねぎ	適宜



(黄色 範囲内です)