



# お手軽とろろ昆布汁

## 栄養士コメント

かつおパック、とろろ昆布を具材として使用し、出汁を取らなくても簡単にできる汁物です。鰹や昆布の旨味や風味があるので、お醤油は少量に抑えることができます。

## 作り方

- ①分量のお湯を準備しておく。
- ②お椀にとろろ昆布、かつお節、刻みねぎ、だし醤油を入れ、上から①の熱湯を加え、全体的に混ぜたら完成。



## 成分値 (1人分)

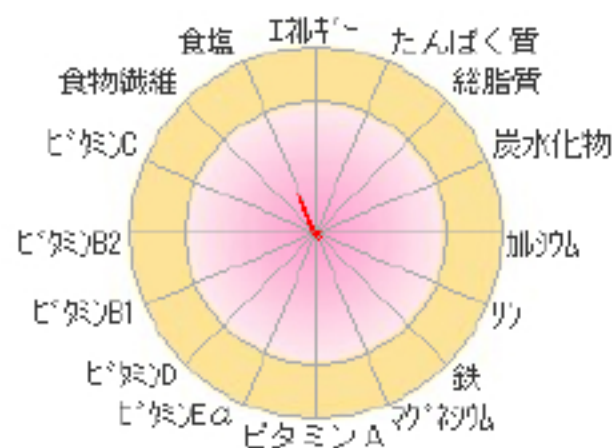
摂取値 単位

1. エネルギー	10 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	1.4 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	18 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンE α	0.0 mg
11. ビタミンD	0.1 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	1 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. とろろ昆布	2 g
2. かつお節	1 g
大体ひとつまみ程度	
3. 万能ねぎ	3 g
4. だししょうゆ	1 小サジ
5. 湯	150 CC



(黄色い枠内です)