



# 桜エビと小松菜のスープ

## 栄養士コメント

小松菜はビタミンCの他にも、鉄やカルシウムなどのミネラルも含んでおり、貧血や骨粗しょう症予防に働きます。桜エビをごま油で炒めて、香ばしさをだしているのです、少量の味付けでも美味しいスープができます。

## 作り方

- ①鍋にごま油、桜エビ、生姜を入れ、弱火で火にかけて、香りが出たら小松菜、赤ピーマン、水を入れる。
- ②沸騰したら鶏ガラスープの素を入れ、味付けする。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	4.9 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	4.8 g
5. カルシウム	298 mg
6. リン	108 mg
7. 鉄	3.8 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	345 μg
10. ビタミンE α	2.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	76 mg
15. 食物繊維	2.6 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 桜えび	1	大サザ
2. 小松菜	1/2	束
ざく切りにする		
3. 赤ピーマン	1/8	個
細切りにする		
4. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1/2	小サザ
5. 水	150	ml
6. ジンジャー (練り)		適宜



(黄色い部分が範囲内です)