



野菜たっぷり満足スープ

栄養士コメント

生姜が程良く効いていて、寒い日に温まるスープです。汁の量を少なくしているため、汁を飲む量が少なくなり減塩にもつながります。また野菜たっぷりによく噛むためお腹も満たされます。



作り方

- ①：玉ねぎはスライス、人参は千切り、白菜は細切りにする。気になる人はもやしは両端を落としておく。しめじは子房に分けておく。
- ②：鍋に分量の水を入れ、①の野菜を加えて火にかけて、沸騰したら、刻み生姜、鶏ガラスープの素を加える。具材に火が通っていれば、火を止め、刻みネギ、白ごまを散らす。

成分値 (1人分)

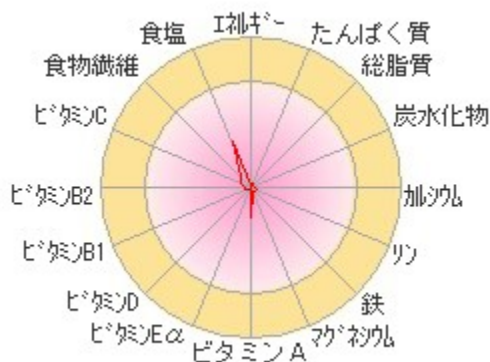
摂取値 単位

1. エネルギー	32 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	7.1 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	146 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	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱	20 g
2. 人参	20 g
3. 白菜	20 g
4. もやし	20 g
5. しめじ(ぶなしめじ)	20 g
6. 生姜	1/4 かけ
7. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1 小サジ
8. 水	120 ml
9. 万能ねぎ	適宜
10. 白ごま	適宜



(黄色い部分が範囲内です)