



# 山椒香る野菜スープ

## 栄養士コメント

今回のスープはダシパックで手軽に出汁を取り、さらに山椒の風味を効かすことで醤油の量を減らして、塩分量を抑えています。具材には抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンCを多く含む食材を使用しています。

## 作り方

- ①：ネギは斜めに薄切りにする。大根、人参は皮をむき、イチョウ切りにする。
- ②：鍋に分量の水を入れ、出汁パック、①の大根と人参を入れ、火にかける。沸騰して1~2分たった後で出汁パックを取り出し、斜め細切りにしたネギを加える。
- ③：火を止め、だし醤油、山椒を加える。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	29 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	6.7 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	218 μg
10. ビタミンE α	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.2 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 白ねぎ	30 g
2. 大根	30 g
3. 人参	30 g
4. 水	150 ml
5. だしパック(かつお)	1 袋
6. だししょうゆ	1/2 小サジ
7. 粉さんしょう	適宜

お好み量を加えてください

