



# ゆず胡椒香るワカメスープ

## 栄養士コメント

今が旬のワカメは歯ごたえがあり、しっかり噛むため満足感が得やすいです。また海藻類には食物繊維を多く含んでおり、食後高血糖を予防する働きがあります。ゆず胡椒をアクセントに加えています。後味が少しピリッとするため、加減して加えてください。

## 作り方

- ①：ワカメは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライスする。
- ②：鍋に分量の水、だしパックを加え、スライス玉ねぎを加え火にかける。玉ねぎが柔らかくなったら、ワカメ、だし醤油、ゆず胡椒、ごまを加え、一煮立ちしたら火を止める。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	4.1 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンE α	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. わかめ(生)	20	g
2. 玉葱	30	g
3. 水	150	ml
4. だしパック(かつお)	1	袋
5. だししょうゆ	1/2	小ザシ
6. ゆずこしょう	1/8	小ザシ
7. 白ごま	1/2	小ザシ



(黄色 範囲内です)