



キュウリとワカメの冷製スープ

栄養士コメント

キュウリはカリウムを豊富に含みます。カリウムはむくみ予防に効果的です。酢が入っているので後味はスッキリ、暑い夏に飲みやすいスープです。

作り方

：鍋に分量の水を入れ火にかける。途中でスライス玉ねぎ、鶏ガラスープの素、酢を加え、沸騰したら火を止める。千切りキュウリ、ワカメを入れる。お好みで生姜、ニンニク、ごま油を加える。
：粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	4.7 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンE	0.1 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	0.03 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. きゅうり	30	g
2. 玉葱	30	g
3. わかめ(生)	10	g
4. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1/2	小サジ
5. 酢・穀物酢	1	小サジ
6. しょうが(おろし)		適宜
7. にんにくおろし		適宜
8. ごま油		少々
お好みで		
9. 水	150	ml



(黄色い部分が範囲内です)