



塩昆布とネギのスープ

栄養士コメント

出汁を取る必要がなく、お湯を注ぐだけのお手軽簡単スープです。塩昆布とかつお節は旨味を出しつつも、スープの具になっています。生姜の風味も効いていて、優しい味付けです。

作り方

：お椀に塩昆布、白ねぎ、すりおろし生姜、かつお節、白ごまを入れてお湯を分量のお湯を注ぐ。



成分値 (1人分)

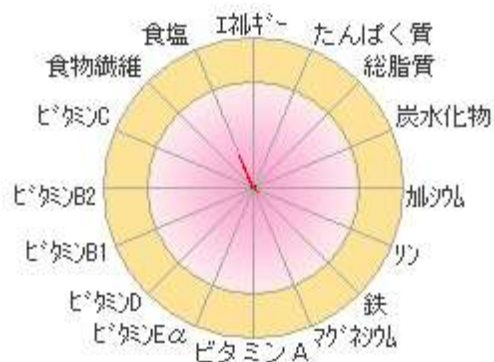
摂取値 単位

1. エネルギー	11 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	1.5 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	13 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.00 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 塩昆布	3 g
2. 白ねぎ	5 g
3. しょうが(おろし)	適宜
4. 削り節	1 g
5. 白ごま	適宜
6. 湯	150 ml



(黄色い部分が範囲内です)