



海藻とネギのスープ

栄養士コメント

海藻は水溶性食物繊維が豊富です。食物繊維は食後の高血糖を防ぐ他に便秘の改善も期待できます。味付けは生姜の風味と辛味を生かし、鶏がらスープの素は控えめにしています。

作り方

：鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したらネギ、すりおろし生姜、丸鶏がらスープ、海藻ミックスを入れ、再度沸騰したら火を止めて、ごま油を加える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	15 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	8 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	4 mg
9. ビタミンA	2 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	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	4 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. 海藻ミックス(乾燥)-----	1	g
2. 白ねぎ-----	30	g
小口に刻む		
3. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)----	1/2	小サジ
4. しょうが(おろし)-----		適宜
5. ごま油-----		適宜
6. 水-----	150	ml



(黄色い部分が範囲内です)