



とろろ昆布のすまし汁

栄養士コメント

とろろ昆布には水溶性の食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は水に溶けやすいため、汁物で食べることをオススメします。今回は器に材料を入れてお湯を注ぐだけ、とっても簡単。とろろ昆布やかつお節のうまみが広がって出汁要らずで手軽に出来て美味しいです。

作り方

：器にとろろ昆布、かつお節、しょうゆ小さじ1、ねぎを入れる。熱湯を1カップずつ注ぎ混ぜる。



成分値 (1人分)

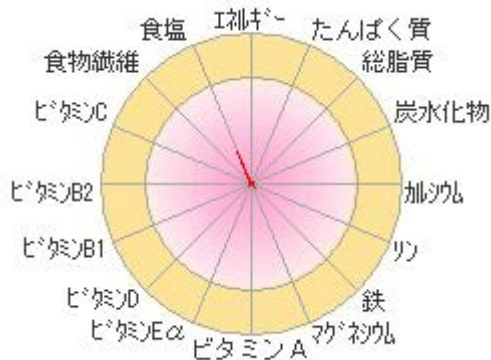
摂取値 単位

1. エネルギー	7 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	0.7 g
5. カルシウム	8 mg
6. リン	15 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	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. とろろ昆布	1 g
2. かつお節	1 g
3. だししょうゆ	1 小サジ
4. 万能ねぎ	適宜
5. 湯	120 ml



(黄色 範囲内です)