



干しいたけと長ネギのスープ

栄養士コメント

椎茸の旨味がたっぷり詰まったスープです。お好みで味のアクセントにラー油をかけてもピリッとして美味しいです。

作り方

：長ネギは斜めにスライスする。油揚げは半分に切った後、細く切る。干し椎茸を水で戻す。戻ったら干し椎茸を細切りにする。干し椎茸の戻し汁は捨てないでください。

：鍋に と干し椎茸の戻し汁と水をいれて火にかける。(一人あたり150mlになるように戻し汁に水を足してください)

：具材に火が通ったら、鶏ガラスープを加え、味を調節する。



成分値 (1人分)

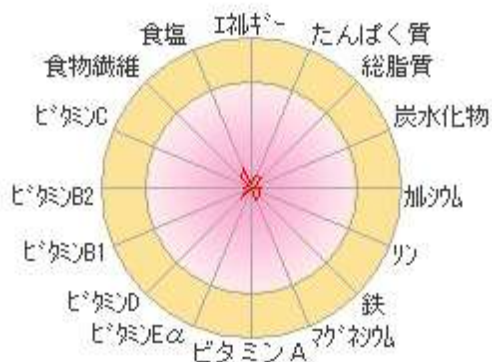
摂取値 単位

1. エネルギー	75 kcal
2. たんぱく質	4.7 g
3. 総脂質	5.3 g
4. 炭水化物	4.4 g
5. カルシウム	52 mg
6. リン	69 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.7 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	2.5 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 干しいたけ(乾)	2 枚
2. 白ねぎ	1/4 本
3. 油あげ	1/2 枚
4. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1/2 小サジ
5. ラー油	適宜
お好みでかけてください	
6. 水	適宜
干し椎茸の戻し汁と合わせて1人150mlが目安	



(黄色い部分が範囲内です)