たにクリニック　メニュー集

もずくと豆腐の中華スープ

栄養士コメント

生姜、ごま油の風味を効かせて減塩の工夫をしています。冷房で冷えた体を温めるのにも良いでしょう。ツルツルのど越しの良いスープですので、夏場の食欲がないときに冷やして食べても口当たり良く美味しいと思います。

作り方

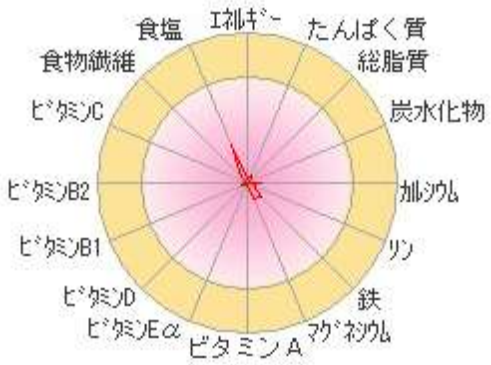
①：もずくは食べやすい長さに切っておく。
②：絹ごし豆腐は、1cm程度の角切りにする。
③：鍋に分量の水、鶏ガラスープの素、すりおろし生姜を入れ中火にかける。沸騰したら､もずく、絹ごし豆腐を入れひと煮立ちさせ、醤油、ごま油を入れて混ぜ､火を止める。
④：器に盛り付け、白いりごまをちらして完成。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	44	kcal
2. たんぱく質	3.4	g
3. 総脂質	2.7	g
4. 炭水化物	2.7	g
5. カルシウム	67	mg
6. リン	46	mg
7. 鉄	1.1	mg
8. マグネシウム	38	mg
9. ビタミンA	8	μg
10. ビタミンEα	0.2	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB１	0.07	mg
13. ビタミンB２	0.03	mg
14. ビタミンC	2	mg
15. 食物繊維	1.4	g
16. 食塩	0.6	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. 絹ごし豆腐----------	50	g
2. もずく(塩抜き)----------	50	g
味付けなしのもずくを使用		
3. 水----------	150	ml
4. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)----	1/2	小ｻｼﾞ
5. だししょうゆ----------	1/2	小ｻｼﾞ
6. しょうが（おろし）----------	1/4	小ｻｼﾞ
7. ごま油----------		適宜
8. 白ごま----------	1/2	小ｻｼﾞ



（ 範囲内です）