たにクリニック　メニュー集

冬瓜とエビの冷製スープ

栄養士コメント

温かいままのスープでも良いですが、冷やしてから食べても美味しいです。さっぱりとした優しい味わいのスープです。冬瓜にスープが浸みていて美味しいです。

作り方

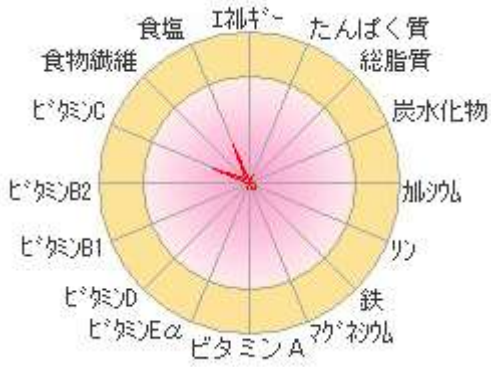
①：冬瓜は種とわたを取り、厚めに皮をむいて２ｃｍ角に切る。分量外の水を鍋にたっぷり入れて火にかけ、沸騰したら冬瓜を入れて、すーっと菜箸を刺せる位まで軟らかくなったら火を止めてザルで水気を切っておく。

②：鍋に分量の水、冬瓜を入れ火にかける。沸騰したらムキエビ、料理酒を加える。

③：エビに火が通ったら、鶏ガラスープの素、だし醤油で味付けをして完成。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	33	kcal
2. たんぱく質	3.5	g
3. 総脂質	0.2	g
4. 炭水化物	4.0	g
5. カルシウム	23	mg
6. リン	56	mg
7. 鉄	0.4	mg
8. マグネシウム	12	mg
9. ビタミンＡ	1	μg
10. ビタミンＥα	0.4	mg
11. ビタミンＤ	0.0	μg
12. ビタミンＢ１	0.01	mg
13. ビタミンＢ２	0.02	mg
14. ビタミンＣ	31	mg
15. 食物繊維	1.0	g
16. 食塩	0.6	g

材料（1人分）	分量	単位
1. とうがん----------	80	g
2. ムキエビ----------	3	尾
3. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)----	1/2	小ｻｼﾞ
4. だししょうゆ----------	1/4	小ｻｼﾞ
5. 料理酒----------	1	小ｻｼﾞ
6. 水----------	100	ml



（ 範囲内です）