



# 体ポカポカねぎスープ

## 栄養士コメント

生姜のピリッと感が効いています。辛みが苦手な方は生姜の分量を調節してください。とろとろのネギの甘味が美味しいです。具材はとてもシンプルですが、寒い時期に体が温まるスープですので、ぜひお試しください。

## 作り方

- : 鍋にお湯を沸かす。
- : 白ネギは斜めに細切りにする。生姜は千切りにする。
- : 沸騰したお湯に切ったネギを加える。
- : 再び沸騰し、ネギに火が通ったら、千切り生姜、鶏ガラスープの素を加える。
- : お好みでコショウを加えてください。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	14 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	3.1 g
5. カルシウム	11 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	0.8 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 白ねぎ-----	1/2	本
2. 生姜-----		適宜
3. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)----	1/2	小缶
4. こしょう-----		適宜
5. 水-----	120	ml



(黄色い範囲内です)