



新玉ねぎと桜エビのスープ

栄養士コメント

新玉ねぎの甘味が感じられる美味しいスープです。
味付けは少量の鶏ガラスープの素ですが、桜エビの香ばしさとわかめの塩味で物足りなさは感じません。是非お試しください。

作り方

- : 玉ねぎは薄切りにする。
- : 鍋に水、丸鶏がらスープを入れて火にかけ、沸騰したら 玉ねぎ、桜えび、わかめを加える。
- : 再び沸騰したらごま油を加えて、お好みでブラックペッパーをふって完成。



成分値 (1人分)

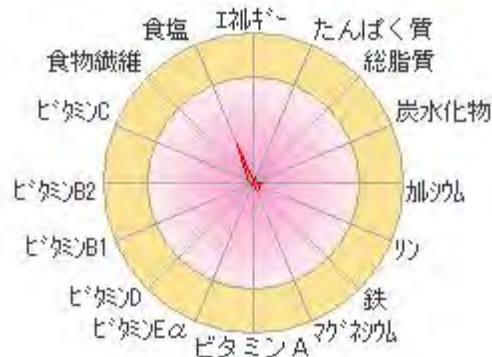
摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	57 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	4 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	0.02 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱-----	1/4	個
中玉の場合1/4個、小玉の場合は1/2個		
2. 桜えび-----	2	g
3. わかめ(乾燥、素干し)-----	1	g
4. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)-----	1/2	小サジ
5. 水-----	150	ml
6. ごま油-----		適宜
7. 黒こしょう-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)