



新玉ねぎとチンゲン菜の春雨スープ

栄養士コメント

中華だしの旨味を吸ったチンゲン菜と春雨が相性抜群なスープです。春雨を入れることでボリュームアップ！桜エビやごま油の香ばしい香りと野菜の甘味が合います。満足感のあるスープです。ぜひお試しください。



作り方

：チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。人参は千切りにする。春雨は袋の表示どおりにもどし、食べやすい長さに切る。

：鍋に水、鶏ガラスープの素、だししょうゆを入れ、火にかける。沸騰したらチンゲン菜と玉ねぎ、人参を入れ、中火で煮る。

：野菜に火が通ったら、春雨を加える。仕上げに桜エビとごま油を入れる。

：器に盛り、ネギを散らして完成。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	61 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	11.3 g
5. カルシウム	77 mg
6. リン	56 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	167 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱	1/4	個
2. チンゲンサイ	1/4	株
3. 人参	1/8	本
4. 春雨	5	g
5. 桜えび	2	g
6. しょうが(おろし)		適宜
7. だししょうゆ	1/2	小サジ
8. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1/2	小サジ
9. ごま油	1/4	小サジ
10. 万能ねぎ		適宜



(黄色い枠内です)