



豆腐と焼きネギの卵スープ

栄養士コメント

消化のよい豆腐と卵、体を温めるネギが入った胃腸にやさしいスープです。ネギに焼き目を入れることで香ばしく薄味をカバーします。

作り方

- : フライパンでネギを焼き、焼き目をつける。
- : 鍋に水、コンソメを入れる。沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉を入れる。
- : 卵を回し入れ、豆腐、ネギを入れる。
- : こしょうで味を整える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	4.2 g
3. 総脂質	2.6 g
4. 炭水化物	4.0 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	65 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	17 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	50 g
食べやすい大きさに切る。	
2. 鶏卵	1/4 こ
溶いておく。	
3. 白ねぎ	20 g
斜めに切る。	
4. 減塩コンソメ	1/4 個
5. 水	100 CC
6. 片栗粉	1/4 小サジ
大きじ1の水で溶く。	
7. こしょう	少々



(黄色い枠内です)