

平成26年2月6日

1人分の栄養

エネルギー 19kcal

たんぱく質 1.1g

脂質 0.2g

塩分 1.1g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ35

●中華風スープ●



作り方

- ① 鍋にがらスープを入れ火にかけ、白菜・たけのこ・人参・干しいたけを入れます。
- ② 野菜に火が通ったら、調味料を加え味付けします。
- ③ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら、小ねぎを散らして出来上がりです。

材料

2人分

白菜（せん切り）	40g
たけのこ水煮（せん切り）	20g
人参（せん切り）	10g
干しいたけ（せん切り）	1g
小ねぎ（小口切り）	6g
コンソメ顆粒	4g
薄口しょうゆ	1g
食塩	0.2g
鶏がらスープ	300ml
片栗粉	2g

ワンポイントアドバイス

★白菜の95%は水分で、ビタミンC・カリウム・カルシウム・葉酸などが含まれています。特にビタミンCの含有量が多く、冬場のビタミンC補給に最適な野菜です。ビタミンCは芯よりも葉の部分に多く含まれています。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733（代）

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>