



瀬戸内市 管理栄養士

塩 特 野

野菜たっぷりしょうがスープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：50kcal

たんぱく質：3.3g

脂 質：2.6g

炭水化物：4.8g

食塩相当量：0.4g

カルシウム：46mg

【材料（4人分）】

キャベツ 120g

にんじん 80g

もやし 40g

えのき 40g

油揚げ 40g

水 500ml

A

しょうが	小さじ 2 (10g)
鶏ガラスープの素	小さじ 1 (3g)

こしょう 少々

【下準備】

○キャベツ・・・短冊切り

○にんじん・・・短冊切り

○もやし・・・食べやすい長さに切る

○えのき・・・食べやすい長さに切る

○油揚げ・・・短冊切り

○しょうが・・・すりおろす

【作り方】

① 分量の水を小鍋に入れ、キャベツ、にんじん、もやし、えのき、油揚げを入れて火にかける。

② 火が通ったら A を加え、こしょうで味を整える。

しょうがに含まれるジンゲロールは、抗菌・抗炎症・発汗作用があります。

また、ショウガオールは、身体を芯から温める効果があります。

野菜は好みのものに変えてください。