

つくってみませんか？

栄養
満点

春雨スープ



カルシウムを骨にいきわたらせる働きをするマグネシウムは、ゴマなどの種実類や未精製の穀類、大豆製品に豊富です。



《材料》(4人分)

木綿豆腐	120g
干し椎茸	2枚
にんじん	20g
玉ねぎ	60g
オクラ	2本
春雨	4g
乾燥わかめ	4g
だし汁	600cc
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ 1/2
白すりゴマ	大さじ1

(1人分の栄養価 57Kcal)

《作り方》

- ① 干し椎茸は水に浸し戻して、せん切りにする。
- ② 木綿豆腐は1cm角に切る。
- ③ にんじん・玉ねぎはせん切り、オクラは輪切りにして春雨は3cm長さに切っておく。
- ④ 鍋に水を入れて火にかけ、材料を入れて煮て、調味料を加える。
- ⑤ 器に盛り、白すりゴマをちらす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)