

体にやさしいレシピ

わかめスープ 汁物

熊野町役場ホームページ(R2年5月)に掲載

<材料・4人分>

わかめ(乾燥)・・・4g(生わかめでも○)
もやし・・・1/2袋
青ねぎ・・・20g(カットねぎでも○)
鶏がらスープ・・・小さじ2
いりごま・・・4g
水・・・600ml



<下ごしらえ>

- ◆わかめ(乾燥)
水戻しする(減塩になります)
- ◆もやし
洗って、気になればひげ根を取る

<作り方>

- ①火にかける
鍋に水と鶏がらスープを入れ火にかける。沸騰したらもやし、青ねぎ、水戻しをしたわかめを加える。
- ②仕上げ
器に注ぎ、いりごまをふってできあがり。

★わかめには食物繊維が豊富に含まれ、便秘予防や腸内フローラのバランスを整える働きがあります。

★わかめに含まれるカリウムやマグネシウムなどは、むくみの改善や高血圧予防に繋がります。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は 30gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
17kcal	1.1g	0.5g	2.3g	85mg	27mg	0.2mg	0.8g	0.6g

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

