

* わかめスープ *



材料 (2人分)

塩蔵わかめ：20g
えのきたけ：30g
ねぎ：10g
水：300ml
鶏がらスープの素：小さじ1
酒：小さじ1
いりごま：少々

栄養価

エネルギー：18kcal 塩分：0.7g

作り方

- ① わかめは戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② えのきたけは2~3cm長さに切る。
- ③ ねぎは斜めに薄切りにする。
- ④ 鍋に水と鶏がらスープの素、酒を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、えのきたけとわかめを入れてひと煮し、ねぎを加えて火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、いりごまを散らす。

ポイント

エネルギーが低く、食物繊維の多い海藻ときのこを使った中華風のスープです。わかめに含まれる食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにして食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、余分なコレステロールを排出する働きがあります。