



1人分栄養素	
エネルギー	155kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	7.7g
炭水化物	9.8g
食物繊維	3.2g
食塩	1.2g

モロヘイヤと鶏肉のスープ

材料〈2人分〉

モロヘイヤ……………1/2束	こしょう……………少々
鶏肉……………80g	にんにく…1かけ(チューブでも可)
玉ねぎ……………1/2個	コンソメスープのもと…1個
かぶ……………1個	油……………大1
水……………2カップ	

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、鶏肉とかぶはひと口大に、モロヘイヤは細かく刻む。
- ② 鍋に油を入れ、にんにくと玉ねぎ、鶏肉を炒め、火が通ったらかぶを加えてざっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメスープのもとを加え、モロヘイヤを入れ煮立ったらこしょうをふり入れ、火を止めて完成。

ポイントはここです!

モロヘイヤには、食物繊維や体内の老廃物の排出を促すカリウムが豊富に含まれています。スープにすることで水に溶け出した食物繊維やミネラルもしっかり摂取できます。