

わかめとしめじと玉ねぎの簡単スープ



1人分栄養素	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.8g
炭水化物	4.9g
食物繊維	2.2g
食塩	0.5g

材料〈2人分〉

カットわかめ…小さじ1
しめじ…1/2パック
玉ねぎ…1/4個

「鶏がら顆粒…小さじ1
★ 水…300ml
炒りごま…小さじ1

作り方

- ① しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋に★を入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。
- ③ 火を止めてわかめを加える。
- ④ 器に盛りつけ、炒りごまをふり完成。



ポイントはここです！

しめじやわかめには食物繊維が豊富に含まれ、便秘の解消やコレステロール値の低下などに効果的です。玉ねぎに含まれるアリシンは抗酸化作用があり、血栓予防などの効果があります。低エネルギー食品なのでダイエット中にも◎。