

セロリと生姜のスープ



1人当たりの栄養価

エネルギー 123kcal 食塩相当量 0.7g

野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

卵とコンソメのまろやかさでセロリが苦手な人でもおいしく食べられます。セロリに含まれるカリウムはむくみや高血圧の予防になります。スープにするとセロリから流れ出たカリウムを逃さず食べることが出来ます。夏は濃い味付けのものを食べ過ぎてしまいがちですので、カリウムをとって体の調子を整えましょう。

材料(2人分) 調理時間 15分

セロリ 1本(150g)、ニンジン 1/3本(60g)、

生姜ひとかけ、小葱 1束(20g)、卵 1個

サラダ油 小さじ 1、塩ひとつまみ、こしょう少々

作り方

- ① セロリ、人参、生姜は千切り、小葱は小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、セロリ、人参を炒める。全体的に火が通ったら A を入れ中火にかけ、生姜と小葱を入れる。
- ③ 沸々したら溶き卵を加える。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。