

# ごぼうのコンソメスープ



## <1人分の栄養価>

- ・エネルギー:20kcal
- ・たんぱく質:0.6g
- ・脂質:0.1g
- ・炭水化物:3.4g
- ・食塩相当量:0.8g

野菜量  
35g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
ごぼう	40g(1/4本)	2mm厚の斜め切り ごぼうと同様に切る 3cm長さに切る	① 鍋に分量の水, 鶏ガラスープ, ごぼう, にんじんを加えて, ごぼうが柔らかくなるまで煮る。 ② A で味を調えて, 小松菜を加えて火が通ったら器に盛る。
にんじん	30g(1/5本)		
小松菜	70g(1/5束)		
減塩鶏ガラスープ	小さじ1と1/2		
水	カップ3		
A	日本酒	大さじ1と1/3	
	塩	小さじ1/3	
	こしょう	少々	

## ☆ポイント☆

ごぼうは水溶性, 不溶性ともに食物繊維を豊富に含みます。  
便秘の解消に効果が大きく, 大腸がんの予防にも効果があると言われています。  
歯ごたえがあるのでしっかりかむことで食べ過ぎを防ぎます。

【参考】くらしき作陽大学バランスメニュー

