

ほうれん草スープ

真あじフライのタルタルソース風・ブロッコリーとミニトマトのツナ胡麻和えと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

枝豆を入れて満足度アップ



1人分あたり

| | |
|---------|---------|
| 【エネルギー】 | 57 kcal |
| 【たんぱく質】 | 4.3 g |
| 【脂質】 | 2.2 g |
| 【食塩相当量】 | 0.6 g |
| 【野菜重量】 | 60 g |

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

ほうれん草ミックス …… 50g
(ほうれん草、ベーコン、コーン)
枝豆(冷凍) …… 15g

水 …… 130ml
鶏ガラスープの素 …… 1g
減塩醤油 …… 2g

※減塩醤油は15mlあたり、1.4gの食塩が含まれるもの

作り方

- ① スープカップに水、鶏ガラスープの素、減塩醤油を入れ混ぜ合わせる
- ② ほうれん草ミックスと枝豆を入れ、ラップして電子レンジ600wで2分加熱する