

貝だくさんのかき玉スープ

【材料 4人分】

トマト	200g
乾燥きくらげ	8g
干しいたけ	8g
さやえんどう	40g
卵	80g
水（干しいたけの戻し汁）	640ml
鶏がらスープ顆粒	大さじ1



【作り方】

- ① トマトはヘタを取って1cm厚さのくし型切りにする。もどしたきくらげ・干しいたけは細切りにする。さやえんどうは1cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープを入れ、沸騰したら①を加えて蓋をして煮る。最後に溶き卵を円を描くように回し入れる。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
貝だくさんのかき玉スープ	63	4.5	2.3	26	2.8	1.3

トマトに含まれるリコピンには、強い抗酸化作用があり、欠陥と血液の参加を防ぐことで動脈硬化を予防する効果が期待できます。
リコピンは生のまま食べるより、熱を加えたほうが吸収率がアップします。



食育推進計画イメージキャラクター
プリトマちゃん