



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 野菜シャキシャキ 減塩卵スープ



### 【材料】(1人分)

チンゲンサイ 20g/えのきだけ 10g/もやし 40g/  
卵 1/2 個/小ねぎ 3g/ミニトマト 1 個

【A】鶏ガラスープの素 小さじ 1/4/  
酒 小さじ 1 / 水 150ml

【B】酢 小さじ 1/2/ しょうゆ 小さじ 1/4/  
ごま油 小さじ 1/4

※調味料はきちんと計量する必要がありますが、野菜  
は使いやすい量でかまいません

### 【作り方】

- ①チンゲンサイは 5mm程度の細切り、えのきだけは不要な部分を切ってほぐし、もやしはさっと洗う。
- ②鍋に A を入れて煮立たせ、煮立ったら①を加える。
- ③再び沸騰してきたところへ卵を溶きほぐし流し入れる。
- ④卵がふわっと浮いてきたところで火を止め、B を加えて卵をくずさないように混ぜる。
- ⑤④を器に盛り、小口切りにした小ねぎをちらし、ミニトマトを半分に切って添えてできあがり。

【エネルギー 67kcal, たんぱく質 4.3g,  
食物繊維 1.2g, 食塩相当量 0.9g】



人材バンク  
管理栄養士  
小野美和子

野菜量アップにもう 1 品欲しいときや、朝の忙しい時にもおすすめスープ。野菜の下準備をしておけば、食べる前にかかる時間はスープを煮立たせる時間だけ。長く火にかけないのには時短以外にも利点がある。野菜の歯ごたえを残るため、噛む回数のアップに繋がり、早食い防止に。早食い防止は食べ過ぎを予防する対策の一つです。

通常、汁物には 1.3~1.5g 程度の塩分が含まれますが、このスープは塩分 1g 以下。しょうゆは最後に加えて香りを残すと、しょうゆの量が抑えられます。酢の酸味は塩味を引き立たせる効果があり、単に薄味としない減塩を可能にします。さらに、ごま油のコクと香りによって、時短で減塩でも、1 品となるスープに仕上がります。塩味を控えた分、風味を加えると減塩でもおいしくが実現します。

スープに卵を加えていますが、それによって野菜とたんぱく質がとれる 1 品に。たんぱく質不足に注意したいのは高齢者に限りません。1 食分には足りませんが、汁物にたんぱく質を加えることは、たんぱく質不足を防ぐ一策です。

食材や料理は変わっても減塩対策のポイントは同じ。そこを参考にしてください。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい 1 日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月 15 名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>