

Mushroom Plenty Of Chinese Soup

®Fellow Food Health Care



2018

October

手軽にもう一品！時短レシピ きのこたっぷり中華スープ

秋の味覚！きのこを食べるスープ！！

■ 作り方

- 1 しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 2 人参は千切りにする。
- 3 長ねぎはみじん切りにする。
- 4 長ねぎ以外の材料を鍋に入れ
2～3分ほど煮る。
火を止めて、長ねぎを加える。

作成時間.....5分
カロリー.....54kcal
塩分.....3.9g
糖質.....7.4g

■ 材料 2人前

しめじ.....1袋
人参.....30g
長ねぎ.....10g
水.....300cc
鶏ガラスープの素.....小さじ2
減塩醤油.....大さじ1/2
オイスターソース.....大さじ1/2

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

しめじにはβグルカンという成分が含まれています。βグルカンは、しいたけなどのきのこ類や酵母に多く含まれる多糖類の一種で、食物繊維の仲間です。免疫力を高める効果があるため、風邪の予防やガンを抑制する効果などがあります。また、きのこ類特有のうまみ成分である「グアニル酸」が含まれます。グアニル酸には、血小板の凝集を抑制する働きや血中のコレステロール値を下げたり、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防の効果があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



きのこが美味しく
食べれる
スープですね！！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

しめじは手で裂くと香りが出て美味しくなります。他のきのこに変えたり、付け加えてアレンジするのもオススメです。