

カロリーや塩分が気になる方に

糸寒天とトマトのさっぱりスープ



<材料：2人分>

トマト	60 g
(またはミニトマト6個)	
ほうれん草	30 g
糸寒天	3 g
水	300 ml
顆粒中華だし	小さじ 1/2
塩	0.4 g
胡椒	適宜

<栄養価：1人分>

エネルギー：13kcal たんぱく質：0.7g 脂質：0.1g 炭水化物：3.3g 食塩：0.6g

<作り方>

- ① トマトの皮を湯むきして、一口大に切る。
- ② ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を切って3 cmに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、中華だしとトマトを加え、中火で加熱する。塩と胡椒で味を調べ、寒天を加えて柔らかくなれば器に盛り、ほうれん草を散らす。

🍴 一口メモ

- ・低カロリーのスープですが、糸寒天がおなかの中で膨れて満腹感が得られます。
- ・トマトのうま味と酸味で、減塩でも美味しく食べることができます。
- ・完熟したトマトは保存がきかないので、ヘタを除いて皮を湯むきし、密閉袋に入れて冷凍すると旬の味を長く楽しめます。半解凍してカットし、煮込み料理やソースなどに使用できます。

🍷 健康・栄養情報

- ・寒天は、食物繊維が豊富(糸寒天の場合 74%含有)で腸内環境の改善、免疫力アップ、便秘の予防・改善、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防が期待できます。
- ・トマトには赤色色素のリコピンが、100gあたり3mg(カゴメ調べ)と豊富に含まれています。リコピンの抗酸化力は強力で、紫外線によるメラニン色素の生成や体内でのさまざまな酸化を抑制します。

🔗 献立例

主食(食材により主菜・副菜)：チャーハン

副菜：水菜と豆腐の中華サラダ

汁物：糸寒天とトマトのさっぱりスープ

