

# サラダチキンと小松菜のさっぱり春雨スープ

## サラダチキンと小松菜のさっぱり春雨スープ



鉄分  
8.4mg  
摂れる!

### おすすめポイント

- 食欲のないときにさっぱり食べられるスープです。つめたく冷やしてもおいしく召し上がっていただけます。冷やす場合は③の後、氷水を張った容器に鍋ごと入れて冷ますとよいでしょう。
- 鉄分の他に、カルシウム、葉酸、ビタミンCも摂ることができます。
- 葉酸は赤血球をつくる過程に大きく関わっている栄養素です。鉄分と一緒に摂るとより効果が期待できます。
- 鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで、より吸収率がアップするといわれています。

### 材料 (2人分)

はるさめ (乾燥)	20g
小松菜 (2~3cmの長さに切る)	100g
しょうが (千切り)	1 かけ (5g)
ねぎ (千切り・白い部分)	10cm (20g)
サラダチキン (市販)	60g
ミニトマト	4個
A-とりがらスープのもと (顆粒)	小さじ2 (5g)
A-水	300cc
A-砂糖	小さじ2/3 (2g)
A-クッキンサブリF e	2包
レモン汁	小さじ2 (10cc)
ごま油	小さじ1 (4g)

### 栄養成分値 (1人分あたり)

エネルギー	123kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	2.4g
炭水化物	18.0g
カルシウム	80mg
鉄	8.4mg
葉酸	75μg
ビタミンC	30mg
食塩相当量	1.5g

### 作り方 (調理時間目安 約20分)

- ① はるさめは表示どおりに戻しておく。
- ② Aを鍋に入れて中火~やや弱めの強火にかけ、沸騰したら小松菜と①を加える。
- ③ 再度沸騰したら弱火にし、レモン汁、ごま油を加えて軽く混ぜ、火を止める。
- ④ 器に盛り付け、しょうが、ねぎ、サラダチキン、ミニトマトをのせる。