



## パパッと汁物もう1品! 白菜とちくわのスープ



汁物

体脂肪

血管年齢

骨

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

### 材料(3食分)

ちくわ	5本(115g)	A) 減塩和風顆粒だし	小さじ2
白菜	1/8カット(約250g)	A) 減塩しょうゆ	小さじ2
水	600ml	塩コショウ	少々



### イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

#### ①ちくわは低脂質・低糖質!

体脂肪が気になる時は、脂質をおさえて、たんぱく質をとることが大切です。スープや副菜に入れて上手に活用しましょう。ちくわは塩分が多いため摂りすぎには気を付けましょう。

#### ②白菜はビタミンKが豊富!

ビタミンKは実は骨にいい成分。骨へのカルシウムの取り込みを助けます。成人で1日150μgが摂取の目安です。このレシピで1/3日分のビタミンKを摂ることができます。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	61kcal	炭水化物	9.7g	塩分	1.6g
たんぱく質	5.9g	糖質	8.6g	ビタミンK	50μg
脂質	0.1g	食物繊維	1.1g	葉酸	53μg

### 作り方

1

ちくわは斜め切り、白菜はざく切りにする。



2

鍋に、白菜の芯の部分と水を入れる。  
蓋をして中火で加熱し、  
白菜がしんなりするまで加熱する。



3

白菜の葉の部分・ちくわ・Aを加える。  
蓋をして弱火で2分程加熱する。  
塩コショウで味を整えたら完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネット、日本人の食事摂取基準2025年版を参考にしております。

### 偏りがちな食生活が気になる方におすすめ



クレバープロテイン  
ウエイトダウン 各種

#### Check

- 食べ過ぎてしまった次の日の  
バランス栄養食に
- 脂質や糖質が気になるときの  
置き換えダイエットに
- 朝食にプラスしてタンパク質  
を補いたい

こんな方に  
おすすめ

#### ※1 高たんぱく、低糖質なクレバープロテイン

高タンパク  
低糖質<sup>※1</sup>  
効率UP

たまご  
約3個分の  
タンパク質<sup>※2</sup>  
20g

理想のカラダをつくる

ごはんと比べ  
約1/7の  
糖質<sup>※2</sup>  
6.8g

ダイエットに効果的

\*1食分45gあたり(ミックスベリー味)

※1 低糖質とは食事摂取基準から算出した1食分の糖質量との比較です  
※2 食品標準成分表より参照

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい