

【レンジで簡単】ねぎとサラダチキンのスープ

クリエイト
栄養士考案！



材料(2人分)

長ねぎ	1本	★サラダチキン	1パック
乾燥わかめ	3g	(ほぐす)	
★生姜チューブ	3cm		
★にんにくチューブ	1cm	ごま油	適量
★鶏ガラスープの素	小さじ1	塩こしょう	適量
★水	400ml		

栄養成分(1人分)

エネルギー：121kcal
たんぱく質：17.8g
脂質：2.5g
炭水化物：7.6g

食物繊維：2.2g
食塩相当量：1.3g
ビタミンB1 0.11mg
ビタミンB6 0.52mg

作り方

- ①わかめを水またはお湯で戻す。
- ②長ねぎを厚めの小口切りにする。
- ③わかめ、ねぎ、★の材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで8分加熱する。
- ④加熱が終わったらごま油を入れ、混ぜたら完成！
※お好みで塩こしょう入れて味の調節をしてください♪

POINT

ネギに含まれるアリシンという成分はこれから寒くなる冬の時期におすすめ！
ネギの青い部分も使うとミネラルをアップすることができますよ♪

