

52kcal 塩分 1.2g

白菜と春雨のスープ

〈材料：1人分〉

白菜80g 縦半分に切り、1cm幅に切る

春雨5g 8cm長さに切る

万能ネギ小1本（3g）1.5cm幅に切る

ごま油小さじ1/2

スープミズ1カップ、鶏がらスープの素小さじ1/2

塩・こしょう各少々

〈作り方〉

1 鍋にごま油を熱し、白菜を入れる。蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。

2 スープの材料、春雨を加えて混ぜる。弱火にし、3分ほど煮る。

塩、こしょう、万能ネギを順に加えて、さっと煮る



「トマトが赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど、トマトには様々な効能がある。

高血圧の予防、治療としてトマトなど、野菜に多く含まれるカリウムがあげられる。カリウムは体内のナトリウムを排泄してくれ、血圧を下げる効果がある。

他にも、トマトにはリコピンが含まれ、老化の原因と言われている活性酸素を退治してくてる

