

血糖値が気になる方へ

もずくのスープ

管理栄養士のレシピ No.83



もずくに含まれる水溶性食物繊維は、悪玉コレステロールの排出を促す働きや、糖質の吸収を抑えて血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、食物繊維は噛み応えがあり、満腹感を感じやすく、低カロリーなのでぜひお食事のはじめに取り入れてみてはいかがでしょうか。

材料（2人分）

もずく（味なし）	40g
しょうが（細切り）	適量
中華だし	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
こしょう	少々
お湯	240ml



1人分 エネルギー6kcal 塩分0.4g 調理時間15分

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、中華だし、醤油を入れてもずくを煮る
- ②こしょうで味を調える
- ③器に盛りしょうがをのせる

（しょうがの辛みが苦手な方は、①と一緒に煮込むことや、おろししょうがにアレンジすることもお勧めです）