

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴🍷 今月一品 おろしかぶの梅しょうがスープ

かぶは根はもちろん、葉にも豊富な栄養が含まれています。

根の部分にはビタミンCや、胸焼けや食べ過ぎの不快感を抑える整腸作用がある酵素が含まれています。また、葉の部分は緑黄色野菜で、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素がたっぷり。

このスープで根、葉の両方を余すところなく、上手に使いましょう。



材料2人分

かぶ	120g
梅干し	2ヶ
長いも	40g
しょうが	5g
水	150cc
かぶの葉	10g
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ①かぶは皮をむきすりおろす。梅干しは種をとり包丁でたたく。
- ②長いもは皮をむき1cmの輪切りにしてビニール袋に入れて、めん棒でたたく。片栗粉は水で溶いておく。
- ③かぶ、梅干し、おろししょうが、水を鍋に入れて火にかける。ひと煮したら水溶き片栗粉を流し入れ、とろみが付いたらつぶした長いもを入れ

火を止める。

- ④かぶの葉はゆでて食べやすい長さに切る。
- ⑤スープを器につけ、④を上のにせる。

ポイント

梅の半量をトッピング用にしてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー
41kcal

たんぱく質
1.1g

脂質
0.3g

食塩
0.8g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。