



カブと生姜の豆乳ポタージュ

栄養士コメント

カブには風邪予防に効果があるビタミンCが豊富です。炭水化物などの消化を助ける酵素も含まれ消化が良く、風邪で弱ったときにおすすめです。スープにすることでカブの栄養を丸ごと摂ることができ体を温めます。



作り方

- ①: カブは皮をむき、薄切りにする。
鍋にカブ、玉ねぎ、水を入れ柔らかくなるまで茹でる。火を止め味噌を入れ溶かす。
- ②: ミキサーに粗熱をとった①をゆで汁ごと入れ細かくなるまで回す。
- ③: ②を鍋に戻し、豆乳と生姜を加えて混ぜ、弱火にかける。
- ④: 器に注ぎ、黒こしょう、茹でて刻んだカブの葉を飾る。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	48	kcal
2. たんぱく質	3.0	g
3. 総脂質	1.4	g
4. 炭水化物	5.8	g
5. カルシウム	26	mg
6. リン	50	mg
7. 鉄	0.9	mg
8. マグネシウム	23	mg
9. ビタミンA	0	μg
10. ビタミンEα	0.1	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.03	mg
13. ビタミンB2	0.03	mg
14. ビタミンC	9	mg
15. 食物繊維	1.3	g
16. 食塩	0.7	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. かぶ・根	1/2	個
中サイズ (約150g)。		
2. 玉葱	10	g
薄切り。		
3. 白味噌	1	小サジ
4. 豆乳(無調整)	50	ml
5. 生姜・おろし	1/2	かけ
おろす。または生姜のチューブを使用。		
6. 水	100	ml
<飾り>		
7. かぶ・葉		少々
茹でて刻む。		
8. 黒こしょう		少々

