



# 菜の花のしょうが汁

## 栄養士コメント

旬の菜の花は、鉄とカルシウム、ビタミンCの豊富な緑黄色野菜です。生姜は身体を温め、免疫力を高める働きがあります。カツオと昆布でだしを取ることで風味が増し少量の調味料でも美味しく出来ます。

## 作り方

- ①: カツオと昆布のだしをとる。
- ②: 菜の花、花びら型に切った人参を茹でる。
- ③: ①のだしを沸かし、しょうゆ、みりん、生姜おろしを入れ、味を整える。
- ④: 菜の花、人参をお椀に盛り付け③の汁を注ぐ。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.8 g
5. カルシウム	55 mg
6. リン	51 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	130 μg
10. ビタミンEα	1.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	39 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 菜の花	30 g
4cm長さに切る。	
2. 人参	10 g
花びらに切る。	
3. 生姜・おろし	1/2 小S
4. だし(かつお・昆布)	120 ml
5. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
6. みりん	1/2 小サジ

