

春キャベツとキノコの豆乳スープ

栄養士コメント

春キャベツの甘味とまいたけと桜えびの旨味が引き立つスープです。豆乳を使うことで口当たりがやさしくまろやかに仕上がります。

作り方

- ①: だしを鍋に入れ沸かし、キャベツ、まいたけを入れる。
- ②: 野菜が柔らかくなったら弱火にし味噌、豆乳を入れる。沸騰する前に火を止め、器に入れ桜えびを散らす。



成分値 (1人分)

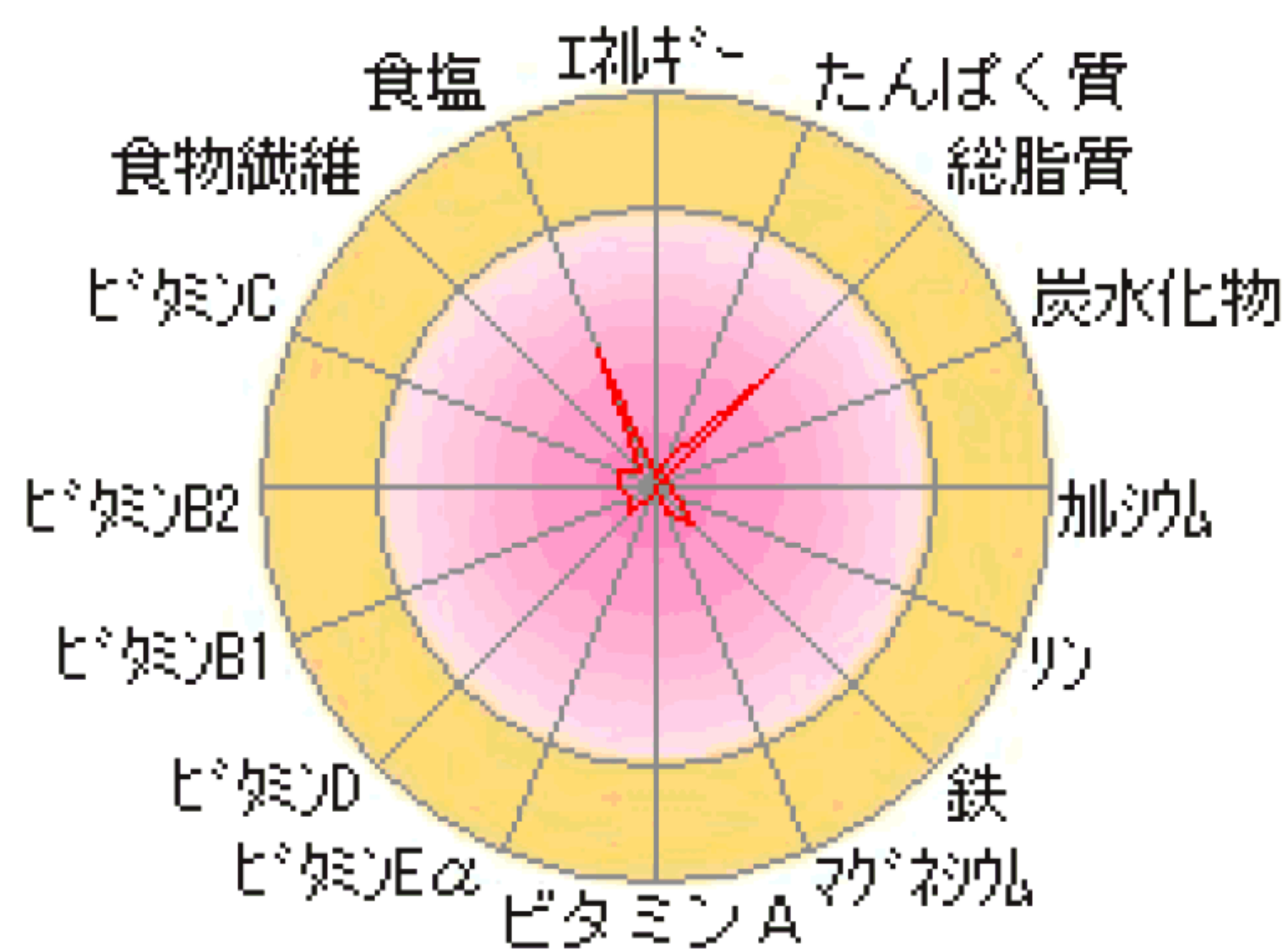
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	47 kcal
2. たんぱく質	3.8 g
3. 総脂質	25.7 g
4. 炭水化物	5.8 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	72 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.7 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.8 g

1. キャベツ	30	g
2. まいたけ	20	g
3. 桜えび		少々
4. 豆乳(無調整)	50	ml
5. だし(かつお・昆布)	100	ml
6. 合わせ味噌	1	小サジ



(黄色範囲内です)