



# カブと桜エビのスープ

## 栄養士コメント

カブの根は消化を助ける酵素を含んでいます。  
 また、葉の部分はビタミン、ミネラルが豊富です。  
 桜エビを入れることでスープにだしが出て、味のアクセント  
 となっています。

## 作り方

- ①カブは根の部分と葉の部分ともに食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、カブの根を入れ火にかける。
- ③カブに火が通ったら、カブの葉、桜えびを入れてひと煮立ちさせる。
- ④中華だし、しょうゆを加え、味を整える。



## 成分値 (1人分)

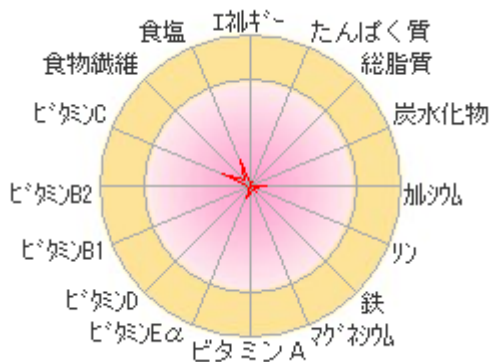
摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	3.2 g
5. カルシウム	80 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	46 μg
10. ビタミンE α	0.7 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	0.04 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. かぶ・根	40	g
2. かぶ・葉	20	g
3. 桜えび	1/4	大サジ
4. 水	120	ml
5. 減塩中華だし	1/4	小サジ
6. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)