



# キャベツと干しエビの卵スープ

## 栄養士コメント

干しエビには鉄分、カルシウムが多く、さらにうま味が強いのでスープなどの煮込み料理に最適です。

2月の冬キャベツは特に甘く、煮崩れしにくく、煮込むほど甘さが増します。



## 作り方

：干しエビはぬるま湯で30分ほど戻し細かく刻む。戻し汁はとっておく。

：鍋に干しエビの戻し汁と水（合わせて120ml）、コンソメを入れ火にかける。

：沸騰したらキャベツを入れ柔らかくなるまで煮る。

：キャベツが柔らかくなったら、溶いた卵を入れる。

：こしょうを入れ味を整える。

## 成分値（1人分）

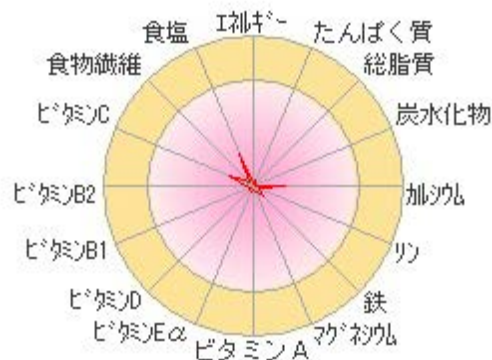
摂取値 単位

1. エネルギー	36 kcal
2. たんぱく質	3.1 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	3.3 g
5. カルシウム	169 mg
6. リン	53 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	18 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料（1人分）

分量 単位

1. キャベツ-----	50	g
ざく切りにする。		
2. 干しえび(皮付き)-----	2	g
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. 水-----	120	ml
5. 鶏卵-----	1/4	こ
6. こしょう(白)-----		少々



(黄色 範囲内です)