



菜の花の和風ポトフ

栄養士コメント

ポトフでよく使われるベーコンの代わりに桜エビを使って和風だして仕上げました。桜エビの香りが広がるスープです。具材にはカルシウム、ビタミンの豊富な菜の花を使い、春らしい汁物にしました。

作り方

鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが出てきたら桜エビを炒める。
だしを入れ、大根、菜の花を煮込む。
大根に火が通ったら、しょうゆを加え、山椒で味を整える。



成分値 (1人分)

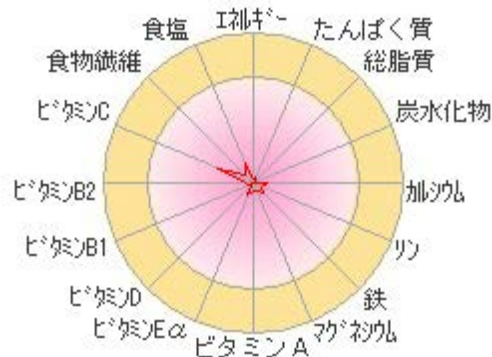
摂取値 単位

1. エネルギー	38 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	5.0 g
5. カルシウム	67 mg
6. リン	66 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	36 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	32 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. 大根	40 g
2. 菜の花	20 g
3. 桜えび	1 g
4. 粉さんしょう	少々
5. だし(かつお・昆布)	120 ml
6. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
7. オリーブ油	1/4 小サジ
8. にんにく	1 かけ



(— 範囲内です)