



# カブの味噌汁

## 栄養士コメント

カブには消化を助ける酵素を含んでおり、またカブの葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富です。カブの葉は栄養価が高いので捨てずに和え物、炒め物にするとよいでしょう。

## 作り方

：カブは皮をむき、くし切りに。葉は良く洗って2cm幅に切る。

：鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらカブを入れてさっと煮、火が通ったら葉とみそを入れる。

：沸騰直前で火を止め、椀に盛り付け山椒をふる。



## 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	1.8 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	68 mg
6. リン	45 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	46 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. かぶ・根-----	40	g
2. かぶ・葉-----	20	g
3. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
4. 減塩みそ-----	1	小サジ
5. 粉さんしょう-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)