



バターコンソメスープ

栄養士コメント

先に野菜をバターで炒めておくことで、バターの風味が広がるコンソメスープにしました。

キャベツには動脈硬化に効果的なビタミンCが豊富です。

作り方

キャベツは細切り、人参は薄切り、しめじは裂いておく。

温めた鍋にバターをひき、人参、しめじ、キャベツの順で炒めていく。

野菜がしんなりしてきたら水を入れて煮込んでいく。

沸騰してきたら火を止め、コンソメを加える。器に盛り付け、パセリを振るう。



成分値 (1人分)

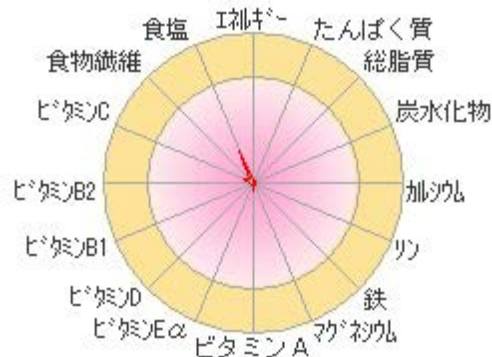
摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 19 kcal |
| 2. たんぱく質 | 0.7 g |
| 3. 総脂質 | 1.0 g |
| 4. 炭水化物 | 2.5 g |
| 5. カルシウム | 10 mg |
| 6. リン | 17 mg |
| 7. 鉄 | 0.1 mg |
| 8. マグネシウム | 5 mg |
| 9. ビタミンA | 42 μg |
| 10. ビタミンE | 0.0 mg |
| 11. ビタミンD | 0.1 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.03 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.03 mg |
| 14. ビタミンC | 8 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 | 20 g |
| 2. 人参 | 5 g |
| 3. しめじ(ぶなしめじ) | 10 g |
| 4. バター | 1/4 小サジ |
| 5. 固形コンソメ | 1/4 個 |
| 6. 水 | 120 ml |
| 7. パセリ・乾 | 少々 |



(黄色い部分が範囲内です)