



春キャベツの豆乳ポタージュ

栄養士コメント

春キャベツは柔らかく、ほのかに甘いのが特徴です。またキャベツには抗酸化作用があるビタミンC、イソチオシアネートが豊富に含まれています。スープは豆乳を加えることでコクが出て優しい味になります。

作り方

：玉ねぎ、キャベツを適当な大きさに切り、鍋に水、野菜、コンソメを入れ野菜が柔らかくなるまで5分ほど煮る。

：ミキサーにと豆乳、こしょうを入れ細くなるまで混ぜる。

：をザルでこす。

：鍋にスープを戻し温める。（沸騰させない）

：器に注ぎ、乾燥パセリをふる。



成分値（1人分）

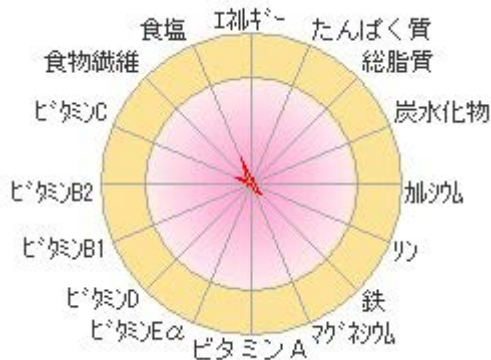
摂取値 単位

1. エネルギー	40 kcal
2. たんぱく質	2.5 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	5.7 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.4 g

材料（1人分）

分量 単位

1. キャベツ-----	30	g
適当な大きさに切り皮も切りとる		
2. 減塩コンソメ-----	1/4	個
3. 豆乳(無調整)-----	50	ml
4. 玉葱-----	20	g
約1/10玉 薄く切る。		
5. こしょう-----		少々
6. 水-----	50	ml
<トッピング>		
7. パセリ・乾-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)