たにクリニック　メニュー集

キャベツとそら豆のコンソメスープ

栄養士コメント

キャベツ、そら豆、新玉ねぎがたくさん入ったスープです。シンプルな味付けがそら豆の風味を引き立てています。簡単にできますので、是非お試しください。

作り方

①：キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。そら豆はさやから外しておく。豆に少し切れ目を入れておくと、後で食べるときに豆が皮から取りやすいです。

②：鍋に水を入れて中火で加熱し、沸騰したら①を入れて加熱する。

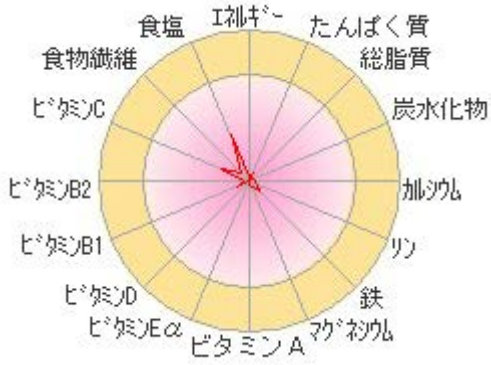
③：野菜が柔らかくなったらコンソメを加え、中火でひと煮立ちさせ、火から下ろす。

④：器に盛り付け、お好みで黒胡椒をかけて完成。

そら豆は、さやから外し薄皮をむいて加熱すると、豆がボロボロと形がなくなってしまうため、あえて薄皮は向かずに調理しています。皮の固さが気になる方は、食べるときに取っていただくことをおすすめします。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	51	kcal
2. たんぱく質	3.7	g
3. 総脂質	0.2	g
4. 炭水化物	9.5	g
5. カルシウム	28	mg
6. リン	74	mg
7. 鉄	0.8	mg
8. マグネシウム	17	mg
9. ビタミンA	6	μg
10. ビタミンEα	0.0	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.11	mg
13. ビタミンB2	0.06	mg
14. ビタミンC	24	mg
15. 食物繊維	1.9	g
16. 食塩	0.7	g

材料（1人分）	分量	単位
1. キャベツ----------	1	枚
2. そらまめ----------	5	個
3. 玉葱----------	1/8	個
4. 固形コンソメ(塩分控えめ)------	1/2	こ
5. 黒こしょう----------		適宜
6. 水----------	150	ml



（ 範囲内です）