



白菜の洋風雑煮

栄養士コメント

朝に暖かいもの食べ体を温めることで免疫力をあげます。お餅は洋風のスープにもよく合います。ベーコンを炒めて入れることで旨味が増します。汁の量を減らし野菜をたくさん入れることで簡単に減塩することができます。

作り方

- : 鍋にベーコンを炒め、水、コンソメを入れる。沸騰したら白菜を入れ5分ほど煮る。
- : こしょうで味を調え、お餅を入れる。
- : お餅が柔らかくなったら盛り付け、パセリをふる。



成分値 (1人分)

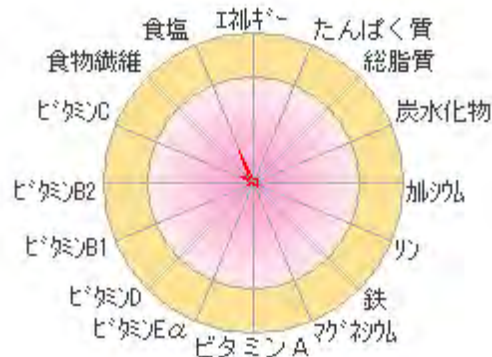
摂取値 単位

1. エネルギー	66 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	10.8 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	4 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	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 白菜-----	50	g
ざく切りにする。		
2. ベーコン(豚)-----	1/4	枚
細切りにする。		
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. 水-----	120	CC
5. こしょう-----		少々
6. パセリ・乾-----		少々
7. もち(包装もち)-----	1/3	こ
サイコロに切る。		



(黄色い部分が範囲内です)