

冬野菜のあったかスープ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ 先生のお餅	50	102	0.05	2	5	0.05
大根	10	2	0	23	2	0
人参	10	4	0.1	27	2	0
水菜	5	1	0.1	24	3	0
えのき	5	1	0.1	17	6	0
白菜	10	1	0.1	22	3	0
れんこん	10	7	0.2	44	7	0
煮干しだし	200	2	0.2	50	14	0.2
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
酒	5	5	0	0	0	0
片栗粉	3	10	Tr	1	1	0
ごま油	0.5	5	0	0	0	0
しょうが	1	Tr	0	3	0	0
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		145	1.01	214	45	0.55

【 作り方 】

煮干し出しを作る

お餅は4~5切れにスライス、しょうがは千切り、そのほかの材料は食べやすい大きさに切る。

鍋に のだしを入れ、大根、人参、白菜、レンコン、エノキ、お餅を入れて煮る。

野菜が柔らかくなったら酒を加え、ひと煮立ちしたら、だしわりしょうゆ、少量の水で溶いた片栗粉を加え、少しとろみがついたら最後にごま油を加えて火を止める。

器によそり、しょうがと水菜をのせて、好みにこしょうをふる。



《ワンポイントアドバイス》

お餅を入れることでカロリーアップ、ボリュームアップ
できます。

少しとろみがあり、しょうがで温まるスープです。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20150204」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ思い だしわりしょうゆ」
に変更しました。