

汁物・スープ

かぶのスープ

[1人分] エネルギー：78kcal 塩分：0.5g たんぱく質：5.3g 脂質：2.3g 食物繊維：2.7g



材料 [4人分]

- 小かぶ：200g
- かぶの葉：80g
- 昆布：5cm1枚
- 玉ねぎ：80g
- にんじん：40g
- しめじ：1/2パック
- 洋風だし汁：2カップ
- 豆乳：2カップ
- 塩・こしょう：少々
- ローリエ：1枚

作り方

1

洋風だし汁を鍋に入れ、昆布を1cm角位に切って入れ、火にかけます。

2

かぶは小さい物はそのまま、大きい物は半分に切ります。玉ねぎは薄切りにします。にんじんはイチョウ切りにします。

3

"1"にローリエと"2"の野菜を入れ、蓋をして軟らかく煮ます。後から石づきを除いて、小房に分けたしめじも加えます。

4

別の鍋でサツとかぶの葉を茹でて、3cm位の長さに切っておきます。

5

豆乳を入れ、"4"を加えてから塩・こしょうで味を調べ、火を止めます。

6

器に盛るときに、ローリエは取り除きます。

【ワンポイントアドバイス】

- 小さめのかぶは丸ごと調理できるので、ビタミンの流出が抑えられます。

