

副菜

白菜のしょうがスープ

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上
～野菜料理を 5 皿食べよう～



● 1 人分栄養量 **1 食分の野菜・きのこ量 105g**

エネルギー：70 kcal たんぱく質：4.6 g

脂 質：2.8 g 食塩相当量：1.1 g

【材料】 2 人分

白菜 …… 160 g

しいたけ …… 20 g

にんじん …… 20 g

小ねぎ …… 1 本

溶き卵 …… 1 個分

| | | |
|---|----------|-------------|
| A | 水 | …………… 300ml |
| | 酒 | …………… 大さじ 1 |
| B | 鶏ガラスープの素 | …………… 小さじ 1 |
| | しょうゆ | …………… 小さじ 1 |
| | おろししょうが | …………… 小さじ 1 |

【作り方】

- ① 白菜は 1 cm 幅に切る。しいたけは石づきをとってうす切り、にんじんは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に A を入れて白菜、しいたけ、にんじんを加えて煮る。材料が柔らかくなったら B を加えて味をととのえる。
- ③ 溶き卵をまわし入れ、小ねぎを散らし器に盛り付ける。

白菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出する役割があり、血圧を下げる効果があると言われています。また、余分な水分も排出するため、むくみの防止にも有効です。カリウムは水に溶けだす性質があるので汁ごといただきましょう。