

# 白菜と桜えびのスープ

## \*材料（4人分）

- ・白菜の内葉 200 g
- ・桜えび 6 g
- ・水 800ml
- ・酒 大さじ4
- ・塩 小さじ2/3
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1

汁物



## \*作り方

- ① 白菜は芯を取り、繊維に沿って5cmの長さの千切りにする。
- ② 鍋に桜えびと水、酒を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてフタをし、5分煮る。
- ③ 白菜を加え、強火にし、再び煮立ったら1分煮る。塩を加え、最後にこしょう、ごま油で香りをつけ、器に盛りつける。

## ～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 59 kcal
- ・たんぱく質 1.3 g
- ・脂質 3.5 g
- ・カリウム 130 mg
- ・食物繊維 0.7 g
- ・塩分 1.0 g

桜えびの風味を生かすために、煮込みすぎないのがポイント

千歳市食生活改善協議会