

白菜と桜えびのスープ

調理時間

10分

汁物

野菜量
1人50g



材料：4人分

白菜	200g
桜えび	6g
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

エネルギー

59kcal

タンパク質

1.5g

脂質

3.6g

食物繊維

0.7g

食塩相当量

1.0g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

白菜は芯を取り、繊維に沿って5cmの長さのせん切りにする

煮る

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。

仕上げ

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。