

白菜と桜えびのスープ

*材料（4人分）

- 白菜の内葉 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

汁物



*作り方

- ① 白菜は芯を取り、繊維に沿って5cmの長さの干切りにする。
- 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