

# 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。