

Vol.7 寒さに負けない食事 【白野菜とえびのミルクスープ】

冬を健康に過ごすためには、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことが大切です。冬が旬の白野菜は、体の抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。旬の食材と栄養バランスがとれた食事で寒い冬を乗り切りましょう！



えびをベーコンや肉などに変えてもおいしいです。
クリスマスなどの行事食にもぴったりです！



【1人分の栄養量】

・エネルギー	87kcal
・たんぱく質	7.5g
・脂 質	2.4g
・ビタミンC	31mg
・塩 分	0.8g

材料(4人分)

えび(小)	12尾	水	200ml
サラダ油	小さじ1/2	コンソメ	1個
酒	小さじ1	牛乳	200ml
玉ねぎ	100g	こしょう	少々
かぶ	100g	パセリ(みじん切り)	適量
白菜	120g		
カリフラワー	80g		

作り方

- ① 玉ねぎ、かぶは皮をむき、1.5cm角に切る。白菜は1.5cmの角切り、カリフラワーは小房に分ける。
- ② えびは背わたや殻を取り除き、食べやすい大きさに切る。
(えびは下処理済みの冷凍のものを使ってもおいしくできます)
- ③ 鍋に油を熱し、えびを両面焼き、酒を振りかけ蒸し焼きにする。焼いたえびは一度取り出しておく。
- ④ ③の鍋に玉ねぎ、かぶ、白菜と分量の水、コンソメを入れ、ふたをして弱火で約10分間煮る。
さらに、カリフラワーを加え、5分程度煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、えびと牛乳を加え沸騰直前まで温め、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛りつけ、みじん切りにしたパセリをちらす。