

カブのスープ

とろみがあって食べやすい！



★材料（2人分）

カブ	2個
生姜	少量
中華スープの素	小さじ1
水	300ml
豆乳	50ml
片栗粉	小さじ1・1/3
水	小さじ2
塩	小さじ1/6

★作り方

- ①カブは皮のまますりおろす。細かい目のおろし金がよい。
茎は1本くらい茹でて、小口切りにする。
- ②生姜は皮を薄切りにする。
- ③鍋に水50mlと生姜の薄切り、塩を小さじ1/6を入れて煮る。
生姜は香りが移ったら取り出す。
- ④中華スープの素を加え、すりおろしたカブと豆乳を入れて温める。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。カブの茎をのせる。

《1人分栄養価》

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.5g
食塩相当量	1.2g