

健康な食生活
おすすめるレシピ

かぶのスープ



ゆかせんせいのおススメ一言

サイコロに切ったかぶが子供たちに食べやすいサイズでした。別の材料でのアレンジもできそう。



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

かぶ 180g (小2個)
 鶏ひき肉 42g
 こねぎ 12g (1~2本)
 コンソメ 4.8g (固形1/2~1個)
 薄口しょうゆ 3g (小さじ1/2)
 水 720g
 片栗粉 6g (小さじ2)

<作り方>

1. かぶはサイコロに切る。ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に湯をわかし、コンソメとかぶと鶏ひき肉を入れて煮る。アクを取る。
3. 薄口しょうゆで味を調べ、ねぎと水溶き片栗粉を入れる。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
24kcal	10mg	0.4g