

かぶのごま豆乳スープ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

かぶ	80g
かぶの葉	50g
玉ねぎ	50g
ごま油	小さじ1(4g)
カニカマ	1本
調整豆乳	150ml
水	75ml
④ ねりごま(白)	15g
鶏がらスープの素	2g
塩	0.5g
こしょう	少々



〈作り方〉

- ①かぶは、くし形に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②かぶの葉は、2～3cm長さに切る。カニカマはほぐす。
- ③鍋にごま油を熱し、①をしっかり炒める。④を加え、煮る。
- ④③にかぶの葉、カニカマを加え、塩・こしょうで味を整える。



〈メモ〉

- ・④の調味料類は事前に混ぜ合わせてから鍋に加えましょう。
- ・かぶの代わりに白菜の細切りにしても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 141kcal たんぱく質 5.8g 食塩相当量 0.9g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



動画も
配信中!

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部