

副菜

白菜のしょうがスープ

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 1食分の野菜・きのこ量105g

エネルギー：70 kcal たんぱく質：4.6 g

脂質：2.8 g 食塩相当量：1.1 g

【材料】2人分

白菜	…160g	A	水	……300ml
しいたけ	……20g		酒	……大さじ1
にんじん	……20g	B	鶏ガラスープの素	…小さじ1
小ねぎ	……1本		しょうゆ	……小さじ1
溶き卵	……1個分		おろししょうが	……小さじ1

【作り方】

- ① 白菜は1cm幅に切る。しいたけは石づきをとってうす切り、にんじんは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にAを入れて白菜、しいたけ、にんじんを加えて煮る。材料が柔らかくなったらBを加えて味をととのえる。
- ③ 溶き卵をまわし入れ、小ねぎを散らし器に盛り付ける。

白菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出する役割があり、血圧を下げる効果があると言われています。また、余分な水分も排出するため、むくみの防止にも有効です。カリウムは水に溶けだす性質があるので汁ごといただきましょう。