



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

かぶの旬は春と秋の2回あります。春のかぶは肉質が柔らかいのが特徴です。短時間に簡単に作れるスープメニューをご紹介します。

かぶの豆乳スープ



【材 料】2人分

かぶ(根)	1個	調整豆乳	3/4カップ強
かぶの葉	1個分	水	1/2カップ強
玉ねぎ	1/10個	顆粒コンソメ	小さじ1/2杯
ベーコン	1枚	塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1/2杯		

【作り方】

- 1 かぶは皮をむき2cmのくし形に、葉は2cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、かぶ、玉ねぎを炒め、水とコンソメを加えかぶが柔らかくなるまで煮る。
- 3 豆乳とかぶの葉を加え沸騰直前まで温め、塩、こしょうで味をととのえる。

栄養成分(1人分)

エネルギー100kcal たんぱく質4.6g 脂質5.6g 炭水化物 5.9g 食塩相当量 0.9g
(出典: 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年)

かぶはじっくり煮込むことで甘みと味わいが増します。かぶの葉も加えて彩りや食感も楽しめます。汁に豆乳を加えることでコクが出て塩分を控えることができます。

主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻料理)を1日3回毎食そろえて食べましょう。不足しがちな副菜は、野菜料理1皿(約70g)を目安として1日に5皿食べましょう。