

● かぶのとろりスープ

栄養成分 1人分

エネルギー	82kcal
たんぱく質	5.6g
カルシウム	56mg
食塩相当量	1.1g



材料 4人分

かぶ	1個
かぶの葉	1個分
さつま揚げ	2枚(100g)
おろししょうが	小さじ1
白煎りごま	小さじ1

水	4カップ
だし昆布	2×3cm

【A】

しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2

【水溶性片栗粉】

片栗粉	小さじ2
水	小さじ4

卵	1個
---	----

作り方

- 1 かぶは厚めのいちちょう切りに、さつま揚げは短冊切りにします。かぶの葉は熱湯で茹でて水にとって水気を絞り、2cm長さに切ります。
- 2 鍋に水とだし昆布を入れて煮立て、かぶとさつま揚げ、おろししょうが、ごまを加えて煮ます。かぶに火が通ったらAで調味します。
- 3 水溶性片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついたら、溶いた卵を流し入れます。卵が固まったら火を止め、器に盛って、かぶの葉のをせます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

11月7日(年によっては8日)は、立冬。暦の上では冬が始まる日とされています。ちょうど木枯らしも吹き始め、風邪を引く子も増えてくる頃です。そんな季節にぴったりなのがこのスープ。冬に甘みが増すかぶを、ビタミン・ミネラル豊富な葉ごと使ったかき玉スープで、しょうがも入り、とろみがあるので冷めにくく、体が温まります。さつま揚げのうま味で、野菜嫌いの子も食べやすいです。かぶのかわりに大根を使うのもいいですね。