

献立名	春キャベツのスープ				
栄養成分	エネルギー 29kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.3g 炭水化物 2.8g 塩分 0.7g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
桜えび	5g	20g			
キャベツ	50g	200g			
ねぎ	3g	12g			
塩	0.5	2g			
こしょう	少々	少々			
鶏ガラスープ	C	小さじ1/2(1.5g)	小さじ2(6g)		
水		125cc	500cc		

作り方

- ①キャベツはざく切り、ねぎは小口切りに切る。
- ②鍋にCを入れ、沸騰したら、キャベツを入れる。
- ③キャベツがしんなりしたら、塩、こしょうで味を調え、桜えび、ねぎを加えさっと煮る。

おまけレシピ

献立名	さつま芋だんご	
栄養成分	エネルギー 237kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.5g 炭水化物 53.1g 塩分 0g	
材料名	2人分	
さつま芋	250g	
砂糖	大さじ1	
【水溶き片栗粉】		
片栗粉	大さじ2	
水	大さじ6	
きなこ	適量	

※分量は2人分で記載していますが、量が多い時は、数人で分けて食べてください。



作り方

- ①さつま芋は輪切りにして皮をむき、竹串がすっと通るやわらかさになるまで茹でる。お湯を切り、ゆでた芋を固まりがなくなるまでつぶす。
- ②①に水溶き片栗粉と砂糖を加え、弱火にかけながら、木べらで練るように混ぜる。
- ③もったりしたら火からおろし、粗熱をとり、好みの大きさに丸める。
- ④きなこ(砂糖や塩をお好みで)をまぶして、できあがり

【みたらしてもおいしい】

砂糖(大さじ2)、醤油(大さじ2)、片栗粉(大さじ1)、水(100ml)を鍋に入れて混ぜながら沸騰させ、とろみがつき透明になったら完成です。

【栄養成分】1人分(ごはん・デザートを除く)

エネルギー 230kcal たんぱく質 20g 脂質 8.3g 炭水化物 20g 塩分 2.4g