



花菜のお吸い物



1人あたりの栄養価

カロリー：29kcal 塩分：1.2g 野菜の量： (1/2 個分)

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

華やかな雰囲気のあるお吸い物ながらも即席で出来る一品です。だし汁をとる時間がない場合は市販の粉末だし等を用いて作るとより短時間で作ることが可能です。時間のない時にぜひ試してみてください。

材料 (大人2人分)

花菜	40g	水	300ml
とろろこんぶ	2g	かつお節	6g
お麩	2個	淡口醤油	小さじ1
		食塩	1g

つくり方

1. 鍋に水を入れ、火をかけて湯を沸かす。沸いたら、かつおぶしを加え、蓋をせずに2~3分煮てかつおだしをとる。お麩は湯戻ししておく。花菜は水洗いしておく。

※お麩で湯戻しが不要な種類の場合は、だしを多めに準備しておく。



2. 鍋にお湯を沸かし、沸いたら塩をひとつまみ(分量外)加え、花菜を加え茹でる。火が通ったらザルにとり、水気をきり、根元1cm程度を切り落としておく。また長い場合は食べやすい長さに切っておく。



3. 1. を再度加熱し、淡口醤油、食塩を加え良く混ぜ合わせておく。



4. お椀に1. のお麩、2. の花菜、とろろこんぶをいれ、そこへ2. のだしをそそげば出来上がり。

