

献立名「春キャベツたっぷりスープ」

献立の特徴； 春キャベツは軟らかく甘みが強い。和風のだしで素材のうまみがそのまま味わえるやさしい一品。

調理のポイント； 食感や栄養をいかすために、火を通し過ぎない。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
春キャベツ	280	キャベツはざくざく、ハムは短冊に切る。たまごは溶いておく。  和風だしをとり、火にかける。沸騰したらキャベツ・ハム・食塩・うすくちしょうゆを入れ、煮立てる。倍量の水で溶いた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
ロースハム	40	
卵	2個	
和風だし汁	600	
食塩	小さじ1/4	
うすくちしょうゆ	小さじ2	
<水溶き片栗> 片栗粉	大さじ1・1/2	ほぐした卵を流し入れ、半熟状になったら火をとめる。
水		

【1人あたり】 野菜の重量 70g

【1人当り栄養価】エネルギー；89 kcal、脂質；4.1g、食物繊維；1.3g

バリエーション

- ・キャベツの代わりは葉物の野菜でよい。
- ・和風だしはチキンコンソメでもよい。
- ・ハムはむきえびでもよい。

