



朝ごはん/時短レシピ 春キャベツとカニかまのスープ

栄養価 エネルギー 48kcal たんぱく質 3.8g 塩分0.8g

材 料	1人分	4人分
キャベツ	20g	80g
カニ風味かまぼこ	12g	6本
ホールコーン	8g	30g
コンソメ	1g	4g
塩	0.2g	1g
こしょう	少々	適宜
水	150g	600g
★パン粉	1.2g	5g
★たまご	12g	1個

- 作り方 (たまごを入れたときの栄養価です)
- ① キャベツは、食べやすい千切りにする
 - ② カニ風味かまぼこは、手でほぐす
 - ③ なべに水、コンソメを入れて火にかける
キャベツをいれ、カニ風味かまぼこ、コーンを入れて煮る
 - ④ 具に火が通ったら、塩、こしょうで味を整えてできあがり

- ★時間に余裕があるときは…
- ⑤ たまごを割りほぐし、パン粉を加えて混ぜる
 - ⑥ 出来上がったスープに⑤のパン粉入り溶きたまごを回し入れ、浮き上がったら火を止める

料理の紹介
 切る野菜は、キャベツのみです。切り方は、食べやすい大きさにしてください。カニ風味かまぼこのだしでおいしく仕上がります。使うコンソメの塩分によって、塩は加減してください。余裕があるときは、★のパン粉とたまごを混ぜてスープに加えると、ふわふわのたまごスープになり、1品でぐんぐん(赤)・もりもり(黄)・いきいき(緑)がそろいます。