

大根とカニの とろとろスープ<副菜>



エネルギー 41kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

大根は根の部分にはさまざまな消化酵素が含まれています。胃腸の働きを助け、消化を促進する効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

大根とカニのとろとろスープの作り方

材料（2人分）

大根	100g	
カニ缶	20g	
だし汁	300ml	
コンソメ	ひとつまみ	
塩	少々	
A {	しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ2
	小ネギ	適量

- ① 大根はせん切りにする。
- ② 鍋に大根、カニ、だし汁、Aの調味料を入れ大根が軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ ②の味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③を器に盛り、上に小ネギを散らせば完成。

