

赤かぶのコーンスープ

副菜

《1人分：エネルギー103kcal 食塩相当量1.1g》



季節の野菜

赤かぶ

かぶの表面だけが赤いもの、果肉の中も赤みが入っているもの、葉や茎も赤いものなど、沢山の種類があります。



おいしい時期：

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

栄養

：丸い実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれなどに効果が期待できます。また、葉の部分もカルシウムなどが豊富に含まれています。

選び方

：ハリがあり、傷がなく、ひげ根が少ないもの、葉の緑が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

材料	2人分
赤かぶ	30g
ベーコン	10g
★コーンクリームスープ(粉末)	2袋
★水	300cc

～アレンジレシピ～

かぶは味などにクセが無いので、他のスープに入れても美味しく食べることができます。インスタントスープも少しの工夫をするだけで、野菜摂取量がアップします。

《作り方》

- 1 赤かぶは千切り、ベーコンは5ミリ幅に切る。
- 2 鍋に★を入れ、温める。
- 3 2に1を入れ、かぶに火が通ったら盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)