

かぶのキムチスープ ～ 野菜たくさん、お手軽ピリ辛スープ ～



1人分 35kcal たんぱく質 2.7g
脂質 0.4g 塩分 0.9g

材 料（4人分）

かぶ	300g
かに風味かまぼこ	4本（32g）
白菜キムチ	60g
味噌	小さじ2（12g）
水	2と1/2カップ（500cc）

作り方

1. かぶは硬ければ皮をむき、6等分のくし型に切る。
葉は2センチ長さに切る。
かに風味かまぼこは身をほぐす。
2. 鍋に分量の水とかぶを入れ、火にかける。
沸騰して約3分後、葉を加え、1分ほど煮たら
かに風味かまぼこ、白菜キムチ、味噌を溶き入れて
ひと煮立ちし、火を止め、盛り付ける。