



白菜の中華風スープ

調理：葛巻地区保健委員



(+) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・生姜やとろみの作用で体が温まり、寒い時期におすすめ。
- ・白菜の芯を削ぎ切りにすることで、短い時間でも火が通りやすく、適度に食感を残すことができます。
- ・生姜の香りがうす味をカバー。ごま油やこしょうなどを加えてもおいしくなります。

■材料 (4人分)

- ・白菜…1/8株 ・人参…1/2本 ・絹ごし豆腐…1丁(160g)
- ・卵…2個 ・小ねぎ…適量 ・片栗粉…小さじ2 ・水…小さじ4

- A {
- ・水…800cc ・おろししょうが…小さじ2
 - ・しょう油…小さじ2 ・顆粒中華だし…小さじ1

■作り方 (約20分)

- ①白菜はざく切り、芯は斜めに削ぎ切りにする。人参は短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②鍋にAと人参を入れて沸かす。沸いたら白菜、豆腐を入れて、中火で3分煮る。
- ③一度火を止め、水で溶いた片栗粉を加えて再び火にかける。
- ④沸いたところに溶き卵を加え、蓋をして火を消し、余熱を加える。
- ⑤盛り付けて、小ねぎを散らして完成。

【1食分の栄養価】 エネルギー 90kcal 食塩相当量 1.0g