



## 白菜の中華風スープ

調理：葛巻地区保健委員



副菜

(+) 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事で、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