

汁物 「白菜のクリームスープ」

<材料(2人分)>

白菜	160 g
ロースハム	2枚
しいたけ	20 g
ごま油	小さじ 1
〔水	1/2 カップ
固形コンソメ	1/3 個
塩	少々
砂糖	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/3
にんにく	少々
〔スキムミルク	12 g
水	1/2 カップ
〔片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 1

🌸作り方🌸

- ① 白菜は葉と茎に切り分け、葉はざく切りに、茎は4cm長さの短冊切りにする。ハムも短冊切りにする。しいたけは石づきをのぞき、薄切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、強火で白菜の茎を炒める。茎の表面が透き通ってきたら葉を加え、少ししんなりするまで炒める。
- ③ 水を加えて、沸騰したらコンソメとしいたけを加えて煮る。さらににんにくを入れ、砂糖としょうゆ、塩で味付けをして軽く煮込む。ハムとスキムミルクを溶いたものを入れて温まったら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 239 kcal

塩分 0.9 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 138 kcal

塩分 0.8 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 85 kcal

塩分 1.0 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 83 kcal

塩分 0.9 g

★使用野菜★

