



メインでも！たっぷり白菜スープ



材料 【2人分】

白菜	大2枚
木綿豆腐	1/2丁
生椎茸	2個
豚薄切り肉	30g
┌	酒 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	水 1と1/2カップ

エネルギー
138
kcal

塩分
1.4
g

野菜量
90
g

(1人分)

作り方

- 1) 白菜はざく切りにする。生椎茸は石づきを落とし、軸と分ける。
- 2) 豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3) 全ての材料を鍋に入れ、蓋をして白菜がやわらかくなるまで煮る。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 豆腐は焼き豆腐を使うとさらにおいしくなります。
- 豚肉はバラ肉だと旨味がよく出ます。
- おとなは、好みで七味や一味をどうぞ。