



材料 (4人分)

白菜

大根

白ねぎ

しょうが

にんにく





1/8 株

1/4 本

2かけ

1かけ

大さじ2

800ml

大さじ1

適量

さじ2と1/2

1/4 本 (10cm 位)

白菜と大根のぽかぽかショウガスー



	水	
	片栗粉・水	大
	ごま油	
乍り方	かぶの葉	

(4) 《1人分の栄養価》 エネルギー 87kcal

顆状チキンスープの素



编 塩分 1.6g

作り方

- 白菜は長さ4~5cmに切り、さらに縦 細切りにする。大根も長さ4~5cmで 細めの拍子切りにする。かぶの葉は茹で て食べやすい大きさに切る。
- **2** 白ねぎとにんにくはみじん切り、しょうがは千切りにする。
- 中華鍋か深めのフライパンにごま油、にんにく、しょうが、白ねぎを入れて中火にかけ、 香りがたってきたら大根、白菜の芯の部分を加えて炒める。
- 全体に油がまわったら、水と顆状チキンスープの素を加えて、白菜の葉の部分も入れる。
- 大根と白菜に火が通ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。 5
- 6 器に注ぎ分けて、かぶの葉をのせる。

対象:子どもから ご年配の方まで

Cooking Point

白菜だけで作ってもとても美味しいです。

しょうがの量を増やしても OK です。

かぶの葉の代わりに、香菜や大根の葉をのせても味わい深いです。

シンプルな野菜と味付けなので、短時間で簡単にできます。

うすくとろみがついているので冷めにくく、体がぽかぽかあったまるので寒さが厳し い時にぴったりのスープです。