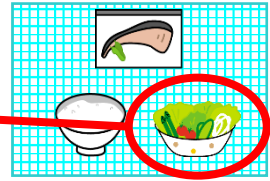


白菜の中華風生姜スープ

主食・主菜・副菜を組み合わせると
バランスよく食べましょう！



分類：副菜



調理時間：約12分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	82	2800	2300
たんぱく質(g)	6.5	65	55
脂質(g)	4.4	78	64
食塩相当量(g)	0.8	7.5	6.5

材料:4人分

白菜	280g
豆腐(絹)	160g
卵	2個
└ 水	400ml
① しょうが(すりおろし)	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
└ 鶏がらスープ	150ml



作り方

①白菜はざく切りにする。



②豆腐は2センチ角に切る



③鍋に①を入れて沸かす。



④①②を加えて3分ほど煮る。



⑤卵を溶いて流し入れ、大きく混ぜながらかきたまを作る。



レシピ: 御坊市食生活改善推進協議会