＊野菜の中華風スープ＊

材料（２人分）

白菜：５０ｇ
だいこん：４０ｇ
にんじん：２０ｇ
青ねぎ：１０ｇ
A
- 水：３００ｍｌ
- 酒：小さじ1
- 鶏がらスープの素：小さじ１・１/２

こしょう：少々
片栗粉：小さじ1

栄養価

エネルギー：３５kcal　　塩分：０．９ｇ

作り方

① 白菜は１ｃｍ幅に切る。
② だいこんとにんじんはせん切りにする。
③ 青ねぎは小口切りにする。
④ 鍋にＡと②を入れて火にかける。
⑤ 白菜を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑥ 青ねぎを加えてさっと煮、こしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

野菜がたくさん食べられる具だくさんの中華スープです。好みの野菜で試してみてください。