

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆白菜の中華スープ◆◇

1人分エネルギー：64kcal

塩分：0.6g

### <材料：4人分>

- 白菜・・・・・・・・2枚
- 人参・・・・・・・・1/4本
- しいたけ・・・・・・・・2枚
- 鶏ささみ・・・・・・・・2本
- しょうが・・・・・・・・10g
- 青ねぎ・・・・・・・・1本
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- 中華スープの素・・・・小さじ2
- 塩、こしょう・・・・少々
- 水・・・・・・・・600ml



### <作り方>

- ① 白菜、人参、鶏ささみは5mm幅の細切りにする。  
しいたけは薄くスライスする。  
しょうがはせん切りする。  
青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、鶏ささみ、しょうがを炒める。  
水、中華スープの素を加えて煮る。
- ③ 白菜、しいたけも加えて火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。  
仕上げに青ねぎを加える。

