

白菜のそぼろ汁

エネルギー	75kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.1g
食塩相当量	1.0g

★材料(4人分)

だし汁		600cc
鶏ひき肉		60g
酒	肉にふる	小さじ1
人参	いちょう切り	1/3本
玉ねぎ	スライス	1/4個
えのきたけ	1/2にカット	1/3袋
生揚げ(油抜き)	1cm厚・色紙切り	40g
白菜	1.5cm幅	1枚
しょうゆ		小さじ2
塩		1つまみ
おろししょうが		小さじ1/2

★作り方

- ① だし汁を沸かし、鶏ひき肉、人参を順に加えて煮る。
- ② 玉ねぎ、えのきたけ、生揚げ、白菜を順に加える。
- ③ しょうゆ、塩で調味し、仕上げにおろししょうがを加え、火を止める。

鶏肉と白菜のうま味がぎゅっとつまった汁物です。しょうがは体を温める働きがあるので、寒い冬におすすめです。

