

しょうが香る葉にんにくの 中華スープ



エネルギー 111kcal 炭水化物 8.29
たんぱく質 4.59 食塩相当量 1.79
脂質 7.49

【材料・分量】

乾燥きくらげ	29
しょうが	1かけ
白菜	1枚
葉にんにく	1本
溶き卵	1個分
水	400ml
ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作り方

調理時間
約20分

★葉にんにく、白菜、きくらげと具たくさんなスープ！
生姜たっぷりで身も心も温まります🎵

- ①きくらげは水に戻して細切りにし、しょうがは、みじん切りにする。
- ②白菜はざく切りにし、葉にんにくは斜めの薄切りにする。
- ③鍋にごま油、①を入れて軽く炒める。
- ④水を加えて沸騰させ、②と鶏がらスープの素を入れてしんなりするまで煮る。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。ひと煮立ちさせ火を止める。

制作：伊勢原市健康づくり課

協力：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 田中研究室

