

【白菜の とろとろスープ】

1人分

- 1人分 - 117kcal
- 塩分 1.5g
- 野菜量 180g



◆◆材料◆◆ 4人分

白菜	・・・ 1/4カット	鶏がらスープの素	・・・ 大さじ1
人参	・・・ 1/2本	調整豆乳	・・・ 1.5カップ
海老	・・・ 8尾	塩・こしょう	・・・ 適宜
水	・・・ 2カップ	片栗粉	・・・ 大さじ1
		水	・・・ 大さじ1

◆◆作り方◆◆

- ① 白菜は5cm幅に切り、繊維にそって1cm幅に切る。
人参は短冊もしくはいちょう切りにする。
海老は殻をむき小さく切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ火にかけ、人参と白菜を加え、蓋をして蒸し煮にする。
- ③ 野菜に火が通ってやわらかくなったら、海老・鶏がらスープの素・豆乳を加え、さらに煮込む。
塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。