

白菜と帆立のスープ煮



1 人分の栄養価

エネルギー	56kcal	カルシウム	48mg
たんぱく質	4.4 g	食塩相当量	0.8 g
脂質	0.3 g		

一口メモ

貝柱水煮缶の代わりに干し貝柱を戻して、戻し汁ごと使うと、よりおいしくなります。

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
白菜	150 g	ざく切り	① 鍋に湯を200 ml 沸かし、白菜とにんじんを入れ、帆立貝柱水煮缶を汁ごと加え、戻し汁を加えて煮る。 ② ①に春雨を加え、数分煮る。 ③ 鶏ガラスープの素を加え、塩、酒で味を調える。
帆立貝柱水煮缶	小1缶		
干しいたけ	中1枚	水で戻し、せん切り	
戻し汁	100 ml		
にんじん	20 g		
春雨	8 g	せん切り	
水	200 ml	はさみで適宜切る	
鶏ガラスープの素	小さじ1/2		
塩	少々		
酒	少々		