



野菜と生姜のあったかスープ



【材料（3人分）】

・水	400mL
・豚肉こま切れ	100g
・白菜	200g
・にんじん	50g
・えのき	50g
・もやし	100g
・刻みねぎ	15g
・鶏ガラスープの素	小さじ1杯
A	
・すりおろし生姜	10g
・醤油	小さじ1杯
・塩コショウ	0.5g

【作り方】

- ①白菜を1cm幅、人参を厚さ0.5cmの半月切りに切る。えのきの石づきを切り落とし半分に切る。
- ②鍋に水400ml、Aを入れ、沸騰したら白菜、人参、えのき、もやしを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③豚肉を加え、火が通ったらアクを取る。
- ④お皿に移し、刻みねぎを乗せたら完成！

エネルギー	114kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	6.9g
食物繊維	2.6g
塩分	0.5g

※1人分あたり



1日に必要な野菜を摂っていますか？

野菜摂取量の目標は1日350gです。

茹で野菜は生野菜と比較するとかさが減るため、
たくさん量を食べることができます。このスープでは1人分で125gの野菜を摂ることができます！
冬は白菜やにんじんなどが旬を迎えるので
1日350gを目指して野菜を食べましょう！