

# 体にやさしいレシピ

## 白菜のミルクスープ

副菜



安芸地区地域活動栄養士会さんより提供レシピ

### 材料(4人分)

白菜……200g  
にんじん……30g  
生しいたけ…2枚  
ベーコン……1枚  
水……200ml  
固形スープの素…1個  
A [ 牛乳……400ml  
片栗粉……大さじ1  
こしょう……少々

### 下準備

- ♪ 白菜……ざく切りにする。
- ♪ にんじん……短冊切りにする。
- ♪ 生しいたけ、ベーコン……せん切りにする。
- ♪ Aをよく混ぜておく。

### 作り方

- ① 鍋に白菜、にんじん、生しいたけ、ベーコン、水、固形スープの素を入れて火にかける。
- ② 野菜が煮えたら、Aを加えとろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ③ お好みでこしょうをふる。

### ポイント

- ♪ 白菜にはビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富に含まれています。美肌づくりや風邪予防に最適です。
- ♪ 白菜の黒いはん点は栄養過多になった細胞に現れるもので、味に影響はありません。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
98kcal	4.7g	6.8g	10.0g	315mg	134mg	0.3mg	1.3g	0.7g