

# 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

固体スープの素…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、固体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	315 mg	134mg	0.3mg	1.3g	0.7g