



野菜量
270g

白菜とひき肉の ミルクスープ



しょうがで温まる、冬にうれしいスープ



●栄養価 (1人分)
エネルギー 337kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 22.0g
食塩相当量 1.8g

●材料 (2人分)

白菜	460g	バター	大さじ1強
長ねぎ	1本 (80g)	牛乳	200cc
しょうが	1かけ	水	100cc
豚ひき肉	150g	小麦粉(薄力粉)	大さじ2
		塩	小さじ1/2

●つくり方

- ① 白菜は一口大、長ねぎはみじん切り、しょうがは、すりおろす。
- ② フライパンにバターを入れ長ねぎ、ひき肉を炒める。白菜、塩を入れ、ふたをして蒸す(中火で2分)。
- ③ 白菜がやわらかくなったら、小麦粉を入れて炒める。牛乳、水、しょうがを入れる。弱火で5分煮込む。

●アドバイス

- ・白菜を蒸してから、小麦粉を入れるとからみやすくなります。しょうがの量はお好みで。ごはんにも合う味です。

かんたん
ステップ



STEP 1

白菜は一口大、
長ねぎはみじん切り、
しょうがは、すりおろす。



STEP 2

長ねぎ、ひき肉を
バターで炒め、
白菜、塩を加えて蒸す。



STEP 3

小麦粉を入れて、炒める。
牛乳、水、しょうがを入れて
5分煮る。