



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



## ●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。