

野菜の生姜とろみスープ



材料 (3人分)

・きゃべつ	2枚 (100g)
・もやし	1/2袋 (100g)
・かにかまぼこ	3本 (27g)
・コーン缶 (or冷凍コーン)	30g
・おろししょうが	小さじ1/2
・コンソメ	6g
・しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
・片栗粉	大さじ2 (18g)
・水	3カップ (600cc)

作り方

1. きゃべつは適当な大きさにちぎり、かにかまぼこは手でさく。
2. 鍋に水、おろししょうが、コンソメ、きゃべつ、もやしを入れ、火にかける。
3. きゃべつが柔らかくなれば、かにかまぼこ、コーンを加える。
4. 片栗粉を大さじ2の水で溶いてから回しいれ、しょうゆを加えれば完成。

ひとことメモ

- * 包丁いらず！野菜たっぷり簡単レシピ！
- * しょうがはチューブでもOK！

栄養価 (1人分)
エネルギー：58kcal
食物繊維：1.5g
塩分：1.3g

