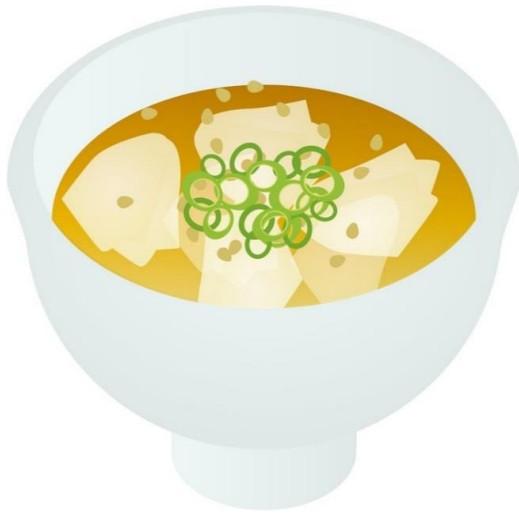


白菜・ひき肉・生姜のスープ



白菜はカリウム・カルシウムなどのミネラルが豊富
生姜は体を温める働きがある

【材料:2人分】

・白菜	1 / 4株
・生姜	約50~60g
・鶏もも肉	100g
・油	大さじ2
・片栗粉	大さじ1
★塩	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★水	約600ml
★鶏がらスープのもと	大さじ1

イラストはイメージです

- 1.白菜と鶏肉は食べやすい大きさに切る
生姜は千切りにする
- 2.フライパンで油をひき、生姜と鶏肉を炒め
白菜も加えてしんなりするまで炒める
- 3.★を加え、沸騰させる
- 4.最後に片栗粉を加えとろみをつける