



大根がトロトロで、
しょうがとごま油の
風味豊かなスープ

大根と小松菜の中華スープ

材料(4人分)

大根…140g
小松菜…80g
ベーコン…60g
しょうが…4g
水…600ml
中華だし…4g
しょうゆ…4g(小さじ2/3)
〔片栗粉…5g(小さじ1/2)
水…7g(小さじ1/2)
ごま油…2g(小さじ1/2)〕

作り方

- ①大根をピーラーで薄く切る。小松菜は3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②しょうがをすりおろして、スプーンの背で押しながら絞る。
- ③ベーコンを炒め、香りが出てきたら水、大根、中華だし、しょうゆを入れて煮こむ。
- ④大根が柔らかくなったら、小松菜を入れる。小松菜に火が通ったら、しょうが汁、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤仕上げにごま油を加える。

栄養価

エネルギー 79kcal たんぱく質 2.6g 脂質 6.4g 炭水化物 3.5g 食塩相当量 0.9g