

副菜 白菜のごま豆乳スープ



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
71kcal	4.2g	3.7g	0.6g

食品材料名	分量 (4人分)	作り方
白菜 まいたけ 水 豆乳 麺つゆ(3倍濃縮) 和風だし(顆粒) すりごま 片栗粉	約3枚 1パック 1カップ 1カップ 小さじ1強 小さじ1 大さじ2 小さじ1	白菜は約1cm幅にざく切りにし、芯と葉に分ける。まいたけは小房に分けておく。鍋に白菜の芯の部分と水、和風だし、まいたけを入れて沸騰したら、火を弱めて1~2分煮る。 白菜の葉の部分と豆乳と麺つゆを入れ、ふつふつしてきたら火を止め、ごまを混ぜる。 に片栗粉を同量の水で溶いて混ぜ入れ、再度軽く加熱してとろみをつける。