

## はくさいときのこの生姜スープ



### 分量 (1人分)

はくさい	1枚 (50g)
しめじ	20g
豚ばら肉	15g
生姜	1/4かけ (2g)
(すりおろしでも可)	
鶏ガラスープの素	小さじ1 (3g)

エネルギー	87kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	6.3g
食物繊維	1.5g
塩分	2.1g
	(1人分)

### 作り方

- ① スープカップにはくさいをはさみなどで短冊切りくらいに切り、しめじは手で裂きながら入れる。
- ② “①” に水を入れてラップをして電子レンジ 600W 2分ほど加熱する。
- ③ 野菜が少ししんなりしたら豚肉をはさみなどで切り、しょうがと鶏ガラスープの素を入れて電子レンジ 600W 1分半ほど加熱する。