

# つくってみませんか？

# 白菜とたらのスープ

## 《材 料》(4人分)

白菜	200g
白ねぎ	10g
たら切り身	80g 1切れ
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
生姜	2g
にんにく	2g
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	3カップ
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

(1人分の栄養価 46Kcal)

## 《作 り 方》

白菜は1cm幅のざく切りに、白ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする。

たらは4等分に切り、酒をふり水気を切って片栗粉をまぶす。

鍋にごま油・にんにく・生姜を入れ火にかけ、香りがでたら白ねぎ・白菜を入れ軽く炒め、水・スープの素を加え5分ぐらい煮る。

に、たらを入れ、火が通るまで煮、酒・塩・こしょうで味を調える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

冬は  
スープで  
あったまろう



白菜



旬は冬。霜にあたると甘みが出て美味。  
生ではシャキシャキと歯ざわりがある。  
食物繊維やミネラルが豊富。

