

春雨スープ

○ 材料(2人分)

緑豆春雨	10g
チンゲン菜	20g
人参	10g
水	280ml
鶏ガラスープの素	2g
醤油	小さじ2/3
塩	0.6g



○ 作り方

- ① 春雨は熱湯につけて戻し、水けをきって食べやすい長さに切る。
チンゲン菜は芯と葉に切り分け、1cm幅に切る。
人参は皮をむいて3cm長さのせん切りにする。
- ② 鍋に分量の水、鶏ガラスープの素を入れて火にかける。
煮立ったら春雨、人参、チンゲン菜の芯を加える。
- ③ 火が通ったらチンゲン菜の葉を加え、醤油、塩で味をととのえ、器に盛る。

エネルギー

27kcal

たんぱく質

1.1g

食塩相当量

1.2g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

