

副菜

青梗菜のスープ

○ 材料(2人分)

青梗菜	60 g
にんじん	30 g
絹ごし豆腐	60 g
水	260ml
A 中華スープの素 ...	2 g
I 塩	小さじ 1/6



○ 作り方

- ① 青梗菜は葉と茎に切り分ける。
茎は2~3cmの長さにする。
葉はざく切りにする。
にんじんは千切りにする。
豆腐は水気を切ってさいの目切りにする。
- ② 鍋に水、青梗菜の茎、にんじんを加えて中火にかける。
火が通ったら、茎を加えてさっと煮て、豆腐、Aを加えて調味する。

エネルギー

51 kcal

たんぱく質

1.8 g

食塩相当量

0.9 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん