

汁物・スープ

白菜スープ

[1人分] エネルギー：59kcal 塩分：0.6g たんぱく質：2.9g 脂質：2.6g 食物繊維：0.6g



材料 [4人分]

- 白菜：600g（正味）
- リンケッツ：4本
- だし汁：600cc
- 塩：少々
- こしょう：少々

作り方

1

白菜はざく切りにします。リンケッツは半分に切って筋を入れます。

2

鍋にだし汁と白菜を入れて、軟らかくなるまで煮ます。

3

リンケッツを加え、塩とこしょうで味を調えます。

[ワンポイントアドバイス]

- 白菜の代わりにキャベツを用いてもよいです。
- リンケッツは、大豆をウィンナーソーセージ風に加工したものです。