

チカラ

# 白菜の力



加熱すると量が減りたくさん食べられるのがメリットです。食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸や美肌づくり等の効果が期待できます。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 白菜とふんわりだんごのおかずスープ

調理時間  
20分

1人分  
183kcal

# 白菜とふんわりだんごのおかずスープ

調理時間

20分

1人分

183kcal

## 【材料/2人前】

- 白菜……………3枚(300g)  
ブロッコリー……………4房(60g)  
ミニトマト 正味……………6個(90g)
- A** [ 鶏ひき肉……………150g  
水……………大さじ2  
お肉やわらかの素…小さじ1と1/2  
しょうがのすりおろし…小さじ1 ]
- B** [ 水……………3カップ  
味の素KK コンソメ顆粒タイプ…  
……………大さじ1 ]
- 粗びき黒こしょう(お好みで)……適量

## 【作り方】

- ①白菜は葉と芯に分け、葉は食べやすい大きさに切り、芯は4cm長さ、3cm幅のそぎ切りにする。
  - ②ボウルに**A**を入れてよく練り混ぜ、6等分にして丸め、肉だんごを作る。
  - ③鍋に**B**、①の白菜の芯を入れて火にかけ、煮立ったら、②の肉だんごを加えて10分煮る。ブロッコリー、①の白菜の葉、ミニトマトを加え、さらに火が通るまで2～3分ほど煮る。
  - ④器に盛り、好みで黒こしょうをふる。
- ※市販の肉だんごを使えばさらに簡単にお作りいただけます。