

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。