



鱈ボールの中華風スープ



栄養量

エネルギー	59kcal	ビタミンA	110μgRE
たんぱく質	3.7g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	1.3g	ビタミンB ₂	0.09mg
炭水化物	8.7g	ビタミンC	6mg
カルシウム	20mg	食物繊維	1.7g
鉄	0.3mg	食塩相当量	1.3g

材料

野菜入り鱈ボール	30g
はくさい	15g
にんじん	10g
にら	10g
緑豆はるさめ	2g
乾燥しいたけ (スライス)	1g
食塩	適宜
こしょう	少々
水	120g
清酒	3g
しょうゆ	2g
鶏ガラスープ	0.5g
オイスター ソース	2.5g

作り方

- ①乾燥しいたけは水戻しする。
- ②はくさい・にらは一口大に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③鍋に水を入れ沸騰したら、はくさい・乾燥しいたけ・にんじんを入れ、④を加えて加熱する。
- ④③に鱈ボール・にら・はるさめを入れ、さらに煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を整える。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

野菜はお好みでアレンジしてみてください！

鱈ボールにはたまねぎ・にんじん・ほうれんそうが入っています！