

白菜と海苔のスープ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- 白菜 70g
- 焼きのり 1/4枚
- スープ(スープの素をお湯で溶く) 130cc



エネルギー 15kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g
炭水化物 3.3g 食塩相当量 0.9g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 ② —

🍷 主菜 えびのチリソース煮

🥣 汁物 白菜と海苔のスープ(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① かぼちゃのチーズソース(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク —

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにちぎり器に入れる。スープを加えてラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する(目安:800W2分)。
 - ② 食べる直前にのりをちぎって加える。
- ※ごま油やラー油を少々加えてもよい。また ザーサイがあれば刻んで加えると目先が変わっておいしい。

メニュー提供 : 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生