

# 白菜とベーコンの中華スープ

副菜になる  
1品です



材料（2人分）

白菜 100g

ベーコン 20g

しいたけ 30g

万能ねぎ 10g

A [ 水 200ml  
鶏がらスープの素 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2  
こしょう 少々

## 作り方

- ① 白菜は芯と葉に分け、芯は5mm幅の千切り、葉は1cm幅の千切りにする。  
ベーコンは1cm幅に切る。しいたけは薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にAを煮立たせ、白菜、ベーコン、しいたけを入れ、野菜が柔らかくなったらごま油、こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛りつけ、万能ねぎを散らす。

野菜 70g/1人分

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	48	2.7	3.0	1.5	28	0.9