

冬野菜のサンラータン風スープ(副菜)



材料(4人分) 調理時間 20分

白菜 180g、ほうれん草 70g、ニンジン 50g、
しいたけ 4枚、鶏モモ肉 200g、卵 1個、
ごま油大さじ 1、ブラックペッパー・ラー油適量

【調味料 A】鶏ガラスープの素小さじ 2、しょうゆ・
砂糖各小さじ 1、酢大さじ 3、水 600ml

1人当たりの栄養価

エネルギー 182kcal、食塩相当量 1.1g

野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

具沢山で食べ応えがあり、酸味と辛みのバランス
が食欲をそそる一品です。大根や小松菜など、
お好きな野菜に変えてもおいしく作れます。
辛さはお好みで調節してください。

作り方

- ① 白菜は 3cm 角、ほうれん草は 3cm 長さ、ニンジンは 1cm 幅の短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ② 鶏モモ肉は小さめの一口大に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し①のニンジンと②を入れ、肉の表面の色が変わるまで炒める。
- ④ ①の白菜、ほうれん草、しいたけ、A を加えてひと煮たちさせ、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ 器に盛り付けてお好みでブラックペッパーとラー油を加える。

広報しろい 2026 年 1 月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)