

粉末スープで！ハクミンのコーンスープ

1人分のエネルギー：96 kcal 塩分：1.0 g

材料（4人分）

白菜	1 枚 (100g)
油	小さじ 1
ミニウィンナー	1 袋 (80g)
水	300 ml
粉末コーンスープの素	2 袋 (24g)

作り方

- ①白菜は、洗ってざく切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、ウィンナーを入れて炒め、①を入れて炒める。
- ③水を入れて煮る。
- ④火を止め、スープの素を入れ混ぜ、器によそる。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
白菜の「ハクミン」



寒い朝、一品で野菜とタンパク質がとれます。
味付けはお好みの粉末スープで手軽にできます。
※粉末スープを使用しないレシピ
コンソメ 1 個 水 150ml + 牛乳 150ml こしょう少々