

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
ミニウインナー	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、ウイ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 野菜オーナストラ
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