

## 白菜のクリームスープ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
はくさい	40	160g
鶏もも皮つき小間切肉	15	60g
にんじん	10	40g
チンゲン菜	20	80g
たまねぎ	20	80g
ベーコン	5	20g
サラダ油	0.5	2g
マーガリン	2	8g
小麦粉（薄力粉）	3	12g
脱脂粉乳（スキムミルク）	3	12g
塩	1	4g
こしょう	0.03	0.12g
生クリーム	5	20g
鶏ガラ	5	20g
スープ	90	360g

### <作り方>

- ① 鶏ガラでスープをとる。にんじん、ベーコンは短冊切り、たまねぎは角切り、はくさい、チンゲン菜はざく切りにする。
- ② マーガリン、小麦粉をよく炒め、ホワイトルウを作る。脱脂粉乳をスープの一部で溶き、ルウに少しずつ加えてのばす。
- ③ サラダ油を熱し、ベーコン、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、スープを加えて煮込む。
- ④ はくさい、チンゲン菜を加える。野菜に火が通ったら、塩、こしょうで調味し、ルウを入れて煮込む。生クリームを入れて仕上げる。

1人当たり栄養価：1杯 - 133kcal たんぱく質 5.0g 塩分 1.1g

### <一口メモ>

- \* ほっこりと、優しい味のクリームスープです。  
白菜の代わりに、大根を使ってもおいしくできます。

