

キャベツと鶏むね肉のスープ

材料	2人分
キャベツ	140g
鶏むね肉	80g
卵	1個
サラダ油	大さじ1/2
熱湯	450ml
中華スープの素	3g
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
しょうがすりおろし	10g



作り方

- ① キャベツは4cm角位にザク切りにする。
- ② 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、溶きほぐした卵を強火で炒める。
半熟になったら熱湯を注ぎ、中華スープの素とキャベツを入れて煮る。
- ④ ③のキャベツがしんなりしてきたら②の鶏肉をフライパン全体に
重ならないように入れ、蓋をして5分煮る。
- ⑤ 鶏肉が煮えたら器に盛り、しょうがのすりおろしを添える。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	138	13.5	6.5	5.9	1.2

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか