



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



白菜をたくさん食べよう! ピリ辛白菜スープ



やわらかい
葉の部分が
おすすめです

一人あたりのエネルギー 203kcal	食塩相当量 3.8g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

白菜	300 g
豚肉バラ薄切り	100 g
ごま油	小さじ2
和風だしの素	大さじ1
水	1200 ml
A 酒	大さじ2
おろしにんにく	小さじ2
すりごま	小さじ2
味噌	大さじ4
コチュジャン	小さじ4

■作り方

- ①白菜の葉を洗い、食べやすい大きさに手でちぎる
- ②鍋にごま油を熱し、3cm程度の大きさに切った豚バラ肉と①を炒める
- ③②に入れ沸騰したら中火で10分程度煮る
- ④③にすりごま、味噌、コチュジャンを溶き入れ、5分程度煮込む

※白菜の外葉で作るのがおすすめです!

cooking memo