

# 白菜と海苔のスープ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

## 材料（1人分）

- 白菜 70g
- 焼きのり 1/4枚
- スープ（スープの素をお湯で溶く） 130cc



エネルギー 15kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g  
炭水化物 3.3g 食塩相当量 0.9g

## 🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 ② —

主菜 えびのチリソース煮

汁物 白菜と海苔のスープ（野菜レシピ）

副菜 ① かぼちゃのチーズソース（野菜レシピ）

デザート・ドリンク —

## 作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにちぎり器に入れる。スープを加えてラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する（目安：800W2分）。
- ② 食べる直前にのりをちぎって加える。  
※ごま油やラー油を少々加えてもよい。また ザーサイがあれば刻んで加えると目先が変わっておいしい。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科  
健康栄養専攻3年生