



クリエイティブ  
栄養士考案！

# 糖質を考える人の 健康レシピ



あったかスープで  
心も体もホッと♪



## ロール白菜の和風スープ

《材料（1人分）》

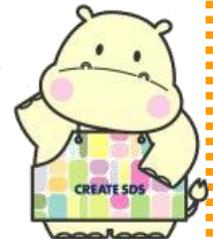
白菜	2枚
豚ロース肉	2枚
水	200ml
和風顆粒だし	小さじ1/3
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
生姜チューブ	2cm
好みの野菜	適量（今回はきのこ）

栄養成分（1人分）

エネルギー	：128kcal
たんぱく質	：9.9g
脂質	：7.8g
炭水化物	： <b>4.3g</b>
食塩相当量	：1.5g

《作り方》

- ①白菜は水で濡らしたペーパータオルで包み、電子レンジで温める（500w、2分）。
- ②①の白菜の芯の部分豚肉が巻きやすいように薄く切り、切った芯は細切りにする。
- ③白菜に豚肉、②の芯を巻き、楊枝などでとめる。
- ④鍋に水と出汁、好みの野菜と③を入れ煮立たせる。
- ⑤豚肉に火が通ったことを確認したら残りの調味料を入れて完成！



白菜に豚肉を巻いた時、楊枝ではなくパスタなどでとめるとそのまま食べられます！  
しょうがは最後に入れることで風味豊かに仕上がります★