

# こころも目覚める朝ごはん

## ⑨白菜のあったかスープ

材料	1人分	4人分	作り方
白菜	100g	400g	①白菜はひとくち大に切る。 ②しめじは適当な大きさにほぐしておく。 ③しょうがは千切りにする。 ④鍋に水と白菜、しめじ、しょうが、ツナ缶を汁ごと入れる。 ⑤白菜がやわらかくなったら、中華スープの素を入れて、最後に溶き卵を回し入れる。
しめじ	25g	100g	
しょうが	2.5g	10g	
ツナ缶	17.5g	70g	
たまご	12.5g	1個	
中華スープの素	0.75g	小さじ1	
水	100ml	400ml	

