

[生姜でポカポカ／越冬野菜・白菜を食べ切る] 白菜のジンジャー卵スープ



エコ・クッキング・ポイント

- 大量に残っている越冬野菜の白菜を、傷む前に食べつくす！
- ショウガは皮をむかずに使って、ごみ削減に。

ごみ  
減量

材料 (2~3 人分)

白菜 …………… 200g  
ショウガ …………… 1 かけ (10~15 g)  
エノキダケ (あれば) …… 適宜  
溶き卵 …………… 1 個分  
ごま油 …………… 小さじ 2  
塩コショウ …………… 適宜  
〈調味料〉  
鶏がらスープの素 …… 小さじ 1/2  
塩 …………… 小さじ 1/2  
水 …………… 400cc  
水溶き片栗粉 …… 片栗粉と水、各大さじ 1 を混ぜ合わせる

作り方

- ① 白菜は 1cm 幅のせん切り、ショウガはせん切りに、エノキは長さを半分に切る。
- ② ごま油を鍋に入れて弱火にし、ショウガを入れて香りがたつまで炒める。
- ③ 香りがたったら白菜を入れて中火にして炒め、水、鶏がらスープの素、塩を入れて沸騰させ、白菜が柔らかくなったらエノキダケを加え、塩コショウで味を調える。
- ④ 沸騰状態のまま、水溶き片栗粉を入れて煮立てたら、溶き卵をさっと流し入れ、火を止める。

くっってみました！

ショウガパワーで体の芯から温まる感じがします。  
寒い朝にぴったりなスープ！