

# ふわふわはんぺんスープ



高松市食生活改善推進協議会

※高松市の委託事業「野菜たっぷり生活講座」でこれまでに使用したレシピです。

# 材料（4人分）

細ねぎ2本  
(約12g)

はんぺん60g

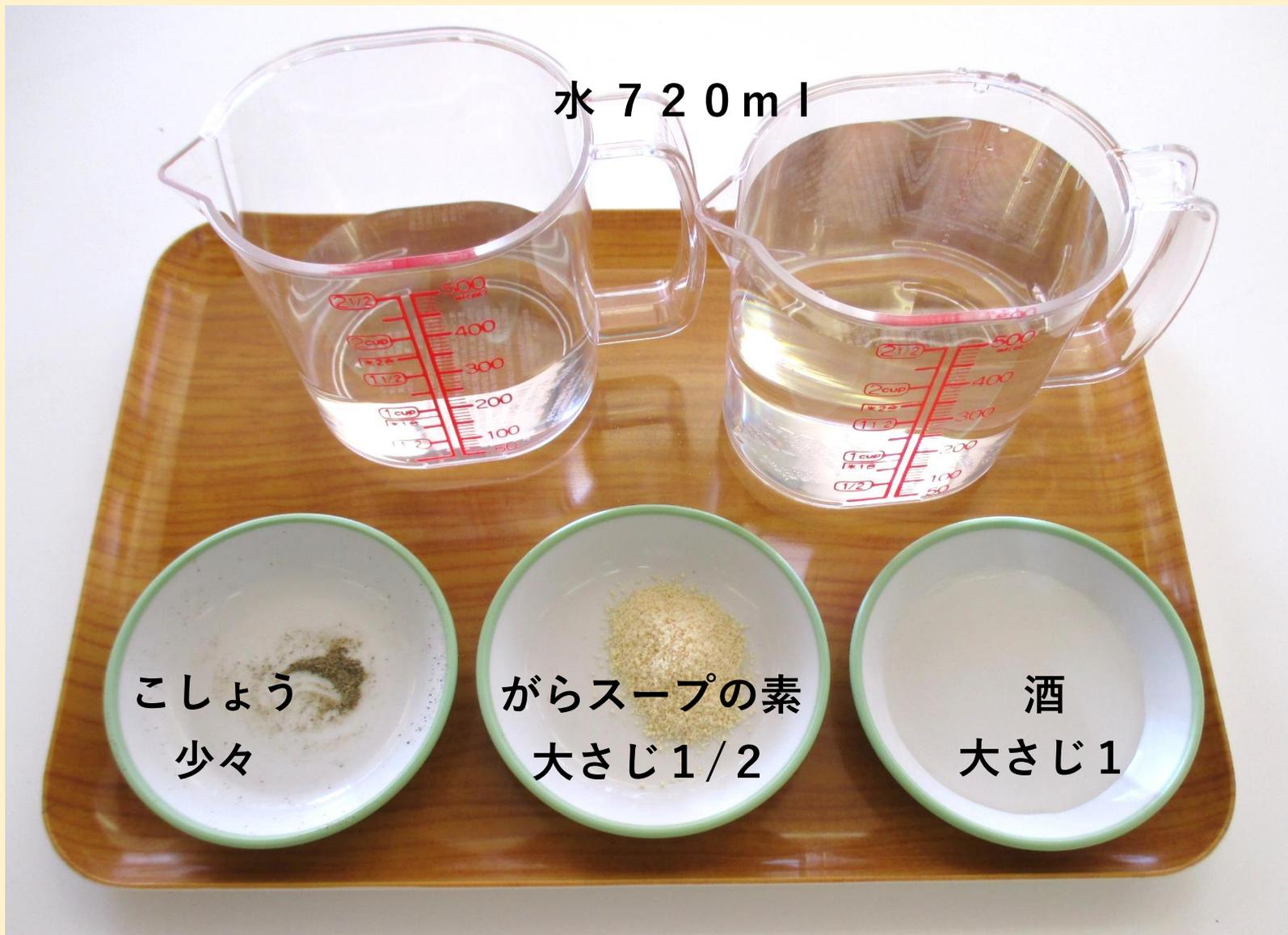
白菜1/4個  
(約120g)

大根1/9本  
(約100g)

人参2/5本  
(約60g)



# 材料 (4人分)



水 720ml

こしょう  
少々

がらスープの素  
大さじ1/2

酒  
大さじ1



## 作り方①

白菜は2cm幅のざく切り、大根、人参は短冊切りにする。

細ねぎは小口切りにし、はんぺんは1cm角に切る。



## 作り方②

鍋に分量の水、白菜、大根、人参、酒、がらスープの素を入れて中火にかける。野菜が柔らかくなったら、はんぺんを入れて、さらに煮る。



### 作り方③

具材に火が通ったら、こしょうで味を調え、細ねぎを散らして、火を止める。



材料を切って煮るだけの簡単スープです。

はんぺんが入っているので、面倒な味付けは不要です。

ぜひ、試してみてください♪