



ごま香るもやしとチンゲン菜のみそ汁



材料 【2人分】

もやし	1/2袋
チンゲン菜	1株
豚ひき肉	30g
だし汁	1と1/2カップ
味噌	小さじ2
すり白ごま	大さじ1

エネルギー
87
kcal

塩分
0.9
g

野菜量
110
g

(1人分)

作り方

- 1) もやしはさっと水洗いする。チンゲン菜は茎の部分と葉の部分に分け、繊維に沿って千切りにする。
- 2) だし汁を沸かし、豚ひき肉、もやし、チンゲン菜を入れて中火で2分程度煮る。
- 3) 味噌で味をととのえ、最後にすり白ごまを入れる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- ・ 豚肉とごまのコクがきいたみそ汁です。
- ・ チンゲン菜は繊維に沿って縦に切ると、シャキッとした食感が楽しめます。