



チンゲン菜の豆乳春雨スープ



エネルギー
409
kcal

塩分
1.5
g
(1人分)

野菜量
87
g

材料 【2人分】

豚ばら薄切り肉	100g
チンゲン菜	1株
にんじん	1/2本
しょうが	1片
春雨	40g
鶏がらスープの素	小さじ1
水	1カップ
酒	大さじ1
みそ	小さじ2
無調整豆乳	150ml
すりごま	大さじ1
ごま油	適量小さじ1

作り方

- 1) 豚肉は2cm幅に切る。春雨は長い場合ははさみなどで切る。チンゲン菜は一口大、にんじんは半月切り、しょうがはみじん切りにする。
- 2) 鍋に鶏がらスープの素、水、酒を入れて煮立て、豚肉と野菜を煮る。
- 3) 春雨を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き入れる。
- 4) 豆乳を加え、温まったらすりごまとごま油を加える。



Cooking Point

- 野菜は何でもOKです。
- 仕上げにお好みで辛味(七味やラー油)を加えてもよいでしょう。

対象

子どもから
ご年配の方まで