



具たくさんちゃんぽん風スープ

<材料・・・おとな4人分>

ごま油・・・・・・・・小さじ2
 にんじん・・・・40g（中2/5本）
 干ししいたけ・・・・2g（中1枚）
 キャベツ・・・・80g（葉大1.5枚）
 もやし・・・・・・・・100g
 豚肉・・・・・・・・120g
 水・・・・・・・・2と1/2カップ
 鶏ガラスープの素・・小さじ2と1/2
 かまぼこ・・・・・・・・40g
 コーン・・・・・・・・30g
 豆乳・・・・・・・・120ml
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
 塩・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① キャベツは2cm角、にんじんとかまぼこは短冊切り、豚肉は3cm幅に切る。干ししいたけは水につけてもどし、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんじん、干ししいたけ、キャベツ、もやしの順に炒め、しんなりしてきたら、豚肉を加えて炒める。
- ③ 干ししいたけの戻し汁に水を足し、カップ2と1/2にし、鶏ガラスープの素と一緒に②に加える。蓋をし沸騰したら、弱火にし野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ かまぼこ、コーンを加え、煮る。
- ⑤ 豆乳、しょうゆ、塩を加え、煮立ったら火を止める。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	4.9 g
食物繊維	1.5 g
塩分	1.0 g

野菜がたくさん食べられます。家にある野菜でアレンジしてみてください。

