

もやしたんたんスープ

<材料> (4人分)

もやし	1/2 袋	
長ねぎ	中 1/2 本	
すりごま	小さじ1	
チンゲン菜	1 株	
ごま油	少々	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
トウバンジャン	少々	
豚ひき肉	100g	
水	3 カップ	
中華スープの素	小さじ1	A
みりん	小さじ1	
赤味噌	大さじ2	
ねりごま	大さじ1	



<作り方>

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、長ねぎは小口切り、チンゲン菜はさっとゆでて3~4cm くらいの長さに切る。もやしは洗っておく。
 - ② 大き目の鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒めて香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
 - ③ 豚肉の色が変わったら、水を加え、Aを入れてよく混ぜる。
 - ④ 煮立ったら、もやし、長ねぎを加えて火を通し、さらにすりごま、チンゲン菜も加えて出来上がり。
- ※トウバンジャンはお好みで量を調節してください。

栄養士からのコメント



体を温めてくれる、野菜たっぷりのピリ辛スープです。ねりごまを使うことで本格的な味に仕上がります。お好みでトウバンジャンを増やしてさらに辛くしたり、味を濃くして麺を入れたりしてもいいですね。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
110 kcal	9.4 g	5.8 g	66 mg	1.1 mg	1.6 g