

【青梗菜ともやしの春雨スーフ】

川村学園女子大学の
大学生考案！



野菜：1人分 80g

エネルギー	122kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	6.1g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	1.9g
食物繊維	1.7g

おすすめ
ポイント 肉みそでコク旨

<材料> (2人分)

青梗菜	80g	水 400ml	
もやし	80g		
春雨	20g		
★	豚ひき肉	40g	鶏がらスープの素 小さじ2弱
	長ねぎ(みじん切り)	少量	
	みそ	小さじ1強	
	豆板醤・こしょう	少々	
ごま油	小さじ1	しょうゆ 小さじ2/3	ラー油 適量

<作り方>

- ①青梗菜は食べやすい大きさに切る。
- ②肉みそを作る。フライパンにごま油をひき、★を入れ肉に火が通るまで中火で炒める。
- ③鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆを加え火にかける。沸騰したら春雨を入れて表示どおりに煮る。(約5分間)
- ④春雨がやわらかくなったら青梗菜、もやしを加え、火が通るまで煮る。
- ⑤お椀によそい、肉みそをのせ、ラー油(お好みで)を加えて仕上げる。

肉みそは野菜炒めや麺料理など
様々な料理に使えます。時間がない場合は肉みそなし
でもOKです。ゆですに使える春雨を
使用すると便利です。

