

# 【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		鶏がらスープの素 小さじ2弱	
春雨	20g			しょうゆ 小さじ2/3
★	豚ひき肉	40g		
	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			

## <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。

