

食べる坦々春雨スープ

スープに肉や豆乳を入れることで、たんぱく質もしっかりとれる1品になります。

にんにくや香辛料を使用しているので、寒くなるこれからの季節、身体の内側から温めて体調管理に気をつけて過ごしましょう。



【材料】

無調整豆乳 200ml
豚ひき肉 100g
人参 1/3本
えのき 1/3袋
しめじ 1/4袋
ねぎ 1/4本
春雨 30g
すりごま 大さじ2
おろしにんにく 小さじ1
味噌 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ2
醤油 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉、おろしにんにく、味噌、豆板醤を入れて火が通るまで炒める。
- ③ 食べやすい大きさに切ったえのき、しめじ、細切りにした人参を入れ、水350ml、鶏がらスープの素を入れて5分程度煮込む。
- ④ 豆乳、すりごま、小口切りにしたねぎを入れて全体が温まったら完成。