

主菜

副菜

豆乳ちゃんぽんおかずスープ

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜量 70g**

エネルギー：324kcal たんぱく質：14.3g

脂質：23.6g 食塩相当量：1.9g

【材料】2人分

炒め用カット野菜…1袋

豚バラ薄切り肉……100g

板かまぼこ ……40g

ごま油 ……小さじ1

A [しょうゆ・鶏がらスープの素・にんにくチューブ……各小さじ1
水 ……200ml

豆乳 ……200ml

あらびき黒こしょう…適量

【作り方】

- ① 板かまぼこは薄くスライスする。肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらカット野菜とかまぼこを加えて野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ Aを加え3分ほど煮る。
- ④ 豆乳を加えさっと煮、あらびき黒こしょうを振りかける。

カット野菜を使うことで時短&むだなく調理できます。野菜たっぷりで大満足な食べるスープ。お好みでラー油を加えてもおいしくいただけます。シーフードミックスやきのこなどでアレンジ無限大！