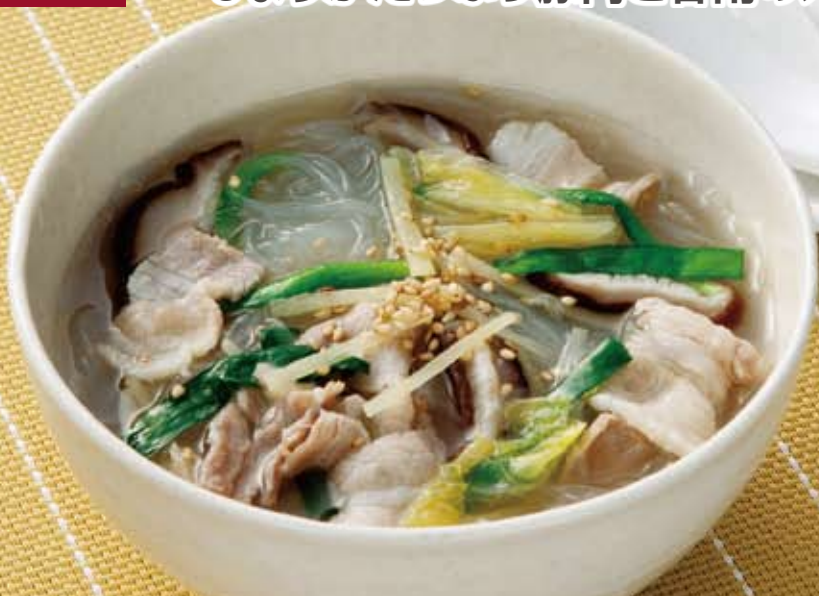


ダイニングメニュー

体が温まる!しょうがの効いた具たくさんスープ

しょうがたっぷり豚肉と春雨のスープ



■材料〈4人分〉

- 豚肉うす切り(バラ)……………200g
- ◆A 塩・こしょう……………少々
- 酒・片栗粉……………少々
- 鶏がらスープ……………1,000ml
- 塩・こしょう・酒・しょうゆ……各適量
- しょうが(千切り)……………20g
- 春雨……………20g
- はくさい(大きめの葉)……………2枚
- にら……………1/4束
- 生しいたけ……………2枚
- ごま油……………小さじ1
- 白ごま(炒ったもの)……小さじ1/2

■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は4~5等分に切り、Aで下味をつけておく。
- ②春雨は熱湯に4~5分浸してざるに上げ、食べやすい長さに切る。はくさいはひと口大、にらは3cm幅・生しいたけはうす切りに切る。
- ③鍋に鶏がらスープ・酒・しょうがを入れて熱し、塩・こしょう・しょうゆで味をつけ、沸いた中に①を入れて煮立て、あくを取る。
- ④③に②を入れて煮る。
- ⑤最後にごま油をたらし、味見をして味を調える。
- ⑥器に盛りつけ、白ごまをふる。



お好みで酢やラー油を入れてもおいしいです。豚肉がなければとり肉やハムなどで代用してもよいです。他の野菜を入れてもおいしく召し上がれます。

食事 バランスガイド

1人あたり:258kcal

