



ヘルシーなお手軽スープ！

簡単坦々スープ

【材料】 1人前

鶏ひき肉	50g
しめじ	30g
えのき	30g
キャベツ	100g
ほうれん草	25g
もやし	50g
しらたき	30g
豆乳(調整)	100ml
にんにく(チューブ)	3g
ごま油	3g
豆板醬	5g
中華だし	2.5g
青ねぎ(小口切り)	5g
水	100ml

このレシピのポイント

忙しい新生活に、一品でおかずにもなる食べ応えのあるスープはいかがでしょうか？カット野菜や冷凍野菜を使うことによって、とっても簡単にお腹の調子を整えると言われていた食物繊維が取れるレシピです。

お好みで味噌を入れてもおいしいです！

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.3g カロリー 226kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	14.4g	食物繊維	7.2g
脂質	10.7g	鉄	3.2mg
炭水化物	14.3g	ビタミンB ₂	0.31mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ごま油をひいた鍋に、鶏ひき肉とにんにくを入れて中火にかけて、肉に火が通るまで炒める。
- ②しめじ・えのきは石づきを取り、もやしはさっと水洗いする。キャベツとほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③②の食材を①の鍋に入れる。
- ④ある程度火が通ったら、豆乳、水、中華だしを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤しらたきを下茹でし、流水で洗ってざるにとり、水気を切って④に入れる。
★下処理不要のしらたきを使用すると水を切るだけで簡単です
- ⑥豆板醬を入れてよく混ぜ、5分程度弱火にかける。
- ⑦皿に盛り付け、青ねぎを真ん中にのせたら完成！

るん作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科