

⑩白菜の春雨スープ



♪材料(2人分)♪

白菜・・・1/8切れ/しいたけ・・・半袋/豚バラ肉・・・100g/春雨・・・半袋(50g)/A(生姜・・・半かけ(しぼり汁)/酒・・・大さじ1/2/しょうゆ・・・大さじ1/2)/B(サラダ油・・・大さじ1/だしの素・・・大さじ1/2/水・・・400cc/しょうゆ・・・大さじ1/2強/みりん・・・大さじ1/2)/こしょう・・・少々/塩・・・小さじ1/4/片栗粉(適量)

♪作り方♪

- ① 豚バラ肉を1口大に切り、Aで下味をつける(10分位)。
- ② 白菜、しいたけはせん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉を炒める。次に白菜の芯を入れ、すき通ってきたら葉を入れる。しいたけも入れて炒める。
- ④ Bの材料を入れて、最初は強火で煮て、アクを取り中火にして10分位煮る。野菜に火が通ったら、乾燥したままの春雨を入れて約10分位煮る。
- ⑤ 最後に、塩、こしょうで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

<1人分 エネルギー:364kcal 食塩相当量:2.4g>

♪ひとこと♪ 野菜はその他、小松菜とか、青梗菜とか、お好みの物をどうぞ。