

副菜



豆乳坦々スープ



大人気のスープです。
辛みを、豆乳がまろやかにしてくれています。
具たくさんで、おなか也大満足です♪



・ご飯 ・イカの香味揚げ
・じゃが芋の中華サラダ ・豆乳坦々スープ
・一口ぶどうゼリー ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
- 豚ひき肉……………60g ・おろししょうが…少々 ・おろしにんにく…少々 ・砂糖……………小さじ1 ・醤油……………小さじ1/2 ・酒……………小さじ1/2 ・味噌……………小さじ1/2 ・豆板醬……………小さじ1/6 ・ごま油……………小さじ1 ・ゆで筍……………40g ・緑豆春雨……………12g ・人参……………中 1/4 本(40g) ・玉ねぎ……………中 1/4 個(50g) ・大豆もやし……………40g ・ニラ……………2 本(20g) ・チンゲン菜……………1/2 株(40g) ・調整豆乳……………1 カップ (200ml) ・練りごま……………大さじ1 ・鶏がらスープの素…小さじ2 ・醤油……………小さじ1/2 ・塩……………小さじ1/4 弱 ・こしょう……………少々 ・ラー油……………少々	①Aを合わせて、ひき肉によく混ぜておく。 ②人参、玉ねぎは太せん切りにする。ゆで筍はせん切りにして、さっとゆでてアクを抜く。ニラは2cm長さに切る。チンゲン菜は1cm幅のざく切りにする。春雨は水で戻して3cm長さに切る。 ③鍋にごま油を中火で熱し、①の肉を炒める。 ④人参、玉ねぎ、もやし、ゆで筍の順に炒めて、水2カップ(400ml)を加えて煮る。 ⑤春雨、豆乳、Bを加えてさらに煮て、沸騰直前でニラ、チンゲン菜も加える。 ⑥一煮立ちしたら塩・こしょうで味を調え、ラー油を加えて火を止める。

豆乳を入れた後は、
吹きこぼれに注意!!



豆板醬やラー油は、
好みで量を調整してください

