

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)

- ・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

作り方

- 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

