

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



豚骨？ ちゃんぽん風スープ

考案者 ま一君



材料(2人分)

- 豚ひき肉 60g
- 生姜みじん切り 小さじ2
- ごま油 小さじ1/2
- キャベツ 100g
- もやし 60g
- 人参 30g
- 玉ねぎ 50g
- 小ねぎ 適量(1本分くらい)
- ④鶏がらスープの素
小さじ1
- ④水 150cc
- ④おろしニンニク 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1と1/3
- 豆乳 200cc
- 白すりごま 大さじ1
- コショウ 少々

作り方

- 1 キャベツ、にんじんは1cm幅長さ5cmの短冊切り、玉ねぎは1cm幅にスライス、もやしの根は取り除く。小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れ、豚ひき肉と生姜を中火で炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら小ねぎ以外の野菜を加え、全体をさっと炒める。④を入れ、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 野菜が煮えたら、豆乳、しょうゆを加え、白すりごま、コショウをふり火を止める。
- 5 器に盛り、小ねぎを散らす。

POINT

豆乳を入れてからは、分離しないよう煮立たせずに温める。
麺の代わりに野菜で満腹！豆乳を牛乳にかえたり、お好みでラー油も。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>