

豆腐の坦々スープ



【1人分栄養価】
エネルギー 420kcal
食塩相当量 1.3g

材 料 (2人分)

豚ひき肉	150g
キャベツ	160g
しめじ	1/2パック
ごま油	小さじ1・1/2
しょうが(おろし)	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	100cc
絹ごし豆腐	300g(1丁)
みそ	大さじ1・1/3
青ねぎ	10g
ラー油	適量
無調整豆乳	200cc
白すりごま	大さじ2

作り方

- 1 キャベツを2cm角に切る。
しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
青ねぎは小口切りにしておく。
- 2 鍋にごま油を入れて熱し、豚ひき肉、
キャベツ、しめじ、しょうがを入れて肉の
色が変わるまで弱めの中火で炒める。
豆板醤を加えて炒め合わせる。
- 3 鶏がらスープの素、水を加えて煮立たせ
る。豆乳、すりごまを加えて混ぜ、豆腐を
大きめのスプーンですくうように一口
サイズに崩して入れ、1分程煮る。味噌を
溶き入れ、さっと混ぜる。
- 4 器に盛り、青ねぎをのせ、ラー油をまわし
かける。

POINT 具たくさんで食べ応えのある一杯。具材をもやし
やしいたけ等に変えてもOK！ラー油でお好みの
辛さに仕上げてください。