

【豆乳坦々スープ】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	187	14	12.6	1.1

材料（4人分）

- 豚ひき肉…100g
- にんにくチューブ…5cm
- もやし…1袋
- ニラ…1束
- 絹豆腐…1丁（300g）
- 水…2カップ（400ml）
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 無調整豆乳…200ml
- 味噌…大さじ1～2
- すりごま…大さじ3

作り方

①鍋に豚ひき肉とにんにくを入れ中火で炒める。肉に火が通ったらもやしと2cm幅に切ったニラを入れ、さらに炒める。

②①に水・鶏がらスープの素を入れ、沸騰させる。

③沸騰したら火を弱め豆乳、味噌、すりごまを入れる。

④豆腐を③の鍋に入れ、ヘラで大きめにくずす。

（豆乳を入れた後は沸騰させない。）



ポイント！

少し辛味が欲しい場合はひき肉を炒める時に豆板醤小さじ1を入れる。もしくは仕上げにラー油をプラスすると良い。