今日はなに作る　時短　かんたん　もやしレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**野菜たっぷりはるさめスープ**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | ２分の1袋 |
| にら | 30グラム | 3分の1束 |
| 鶏ひき肉 | 60グラム |  |
| 油 | 4グラム | 小さじ1 |
| 水 | 300ミリリットル | 1と2分の1カップ |
| はるさめ | 20グラム |  |
| しょうゆ | 6グラム | 小さじ1 |
| 顆粒中華だし | 2グラム | 小さじ1弱 |
| コーン　ホール缶 | 20グラム | 大さじ２ |
| いりごま | 2グラム | 小さじ1 |
| 黒こしょう | 適量 | 2から3振り |

作り方

1. にらを3センチの長さに切る
2. 熱した鍋に油をひき、中火で鶏ひき肉を炒める。そこに水300ミリリットルを入れ、沸騰させ、しょうゆ、顆粒中華だしを入れる。はるさめを入れ、2分加熱し、もやし、にらを入れ、野菜に火が通るまで2分程度加熱する。コーン、いりごま、黒こしょうを散らして完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 132キロカロリー |
| たんぱく質 | 6.0グラム |
| 脂質 | 5.9グラム |
| 炭水化物 | 13.0グラム |
| 食塩相当量 | 1.0グラム |
| 野菜量 | 75グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和６年３月作成