汁物 n-40

中華スープ

材　　料	分量(g)
豚もも肉	10.00
豆腐(木綿)	20.00
もやし	15.00
たけのこ(水煮缶詰)	10.00
にんじん	5.00
きくらげ	0.30
ねぎ	5.00
とりがら	15.00
水	120.00
しょうゆ(淡口)	5.00
食塩	0.20
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	44
たんぱく質(g)	4.4
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	34
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	91
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.9

作り方

① にんじん･たけのこは短冊切りにし，たけのこは下茹でする。もやしは2cm位に切る。豆腐は角切りにする。ねぎは小口切りにし，きくらげは戻して適度な長さに切る。

② だし汁で豚肉，きくらげ･にんじん･たけのこ，豆腐･もやしの順に煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

MEMO