汁物 n-41

中華スープ（ビーフン入り）

材　　料	分量（g）
豚もも肉	10.00
ビーフン	5.00
豆腐（木綿）	20.00
もやし	10.00
にんじん	5.00
煮干	2.00
水	120.00
しょうゆ（淡口）	5.00
食塩	0.20

エネルギー（kcal）	58
たんぱく質（g）	4.3
脂質（g）	1.9
カルシウム(mg)	29
鉄（mg）	0.4
VA（μg）	75
VB(mg)	0.1
VB2（mg）	0.05
塩分(g)	1
食物繊維（g）	0.3

MEMO

作り方

① にんじんは短冊切りにし，もやしは2cm位に切る。豆腐は角切りにする。ビーフンは湯で戻して，3cm位に切

② スープで豚肉，にんじん，豆腐，もやしの順に煮る。

③ 調味する。

④ ビーフンを入れる。