汁物 n-42

ふかひれスープ

材　料	分量(g)
ふかひれ	15.00
豚もも肉	10.00
たけのこ(水煮缶詰)	10.00
にんじん	10.00
きくらげ	0.50
とりがら	10.00
水	120.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.20
こしょう	0.02
でん粉	1.50

エネルギー(kcal)	83
たんぱく質(g)	15.3
脂質(g)	1.2
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	150
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.8

作り方

① たけのこ･にんじんはせん切りにし，たけのこは下茹でする。きくらげは戻して，適度な長さに切る。

② スープで豚肉，たけのこ，にんじん，きくらげの順に煮る。

③ 調味する。

④ ふかひれ，水溶きでん粉を入れて混ぜる。

MEMO