

野菜モリモリ食べる豆乳スープ



★☆☆ 材料 (4人分) ★☆☆

豚小間切れ肉	60g
にんじん	中1/2本
たまねぎ	中1/3個
白菜	中葉1枚
なす	中1/2本
もやし	40g
にら	2~3本
ねぎ	1/4本
ごま油	小さじ2
無調整豆乳	160ml
しょうゆ	小さじ1
八丁味噌	大さじ1/2
豆板醤	少々
鶏ガラスープ	小さじ1
ねり白ごまペースト	大さじ1
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
水	200ml

★☆☆ 作り方 ★☆☆

下準備

- * にんじんは千切りにする。
- * たまねぎはうす切りにする。
- * 白菜は細切りにする。
- * なすはいちょう切りにする。
- * にらともやしはザク切りにする。
- * ねぎは小口切りにする。
- * 調味料A、Bをそれぞれしっかり混ぜ溶いておく。

- ① 鍋にごま油を半量入れ、豚肉をしっかりと炒める。
- ② にんじん、たまねぎを加え炒める。
- ③ 白菜、なす、もやし、水を加え煮る。
- ④ にら、調味料A、B、豆乳を加えひと煮立ちさせる。※ふきこぼれに注意!!
- ⑤ 残りのごま油とねぎを加え、全体に火が通ったらできあがり☆

