

2025 年 7 月号

【料理名】豆苗のしょうがそばろスープ



【調理時間】5 分

【カロリー】62 kcal

【塩分】0.5g

【主材料】（2 人分）

豆苗…… $\frac{1}{4}$ 袋

鶏ひき肉……50g

しょうが（みじん切り）…… $\frac{1}{2}$ かけ分

A 水……400 ml

A 鶏ガラスープの素……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 豆苗は2～3cm 長さに切る。
2. 鍋にごま油小さじ $\frac{1}{2}$ を熱してひき肉としょうがを炒め、肉の色が変わったら A を加える。
塩とこしょうで味を調え、①を加えてさっと煮る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。