

2026年4月号

【料理名】もやしと鶏ひき肉のスープ



【調理時間】10分

【カロリー】95 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】(2人分)

もやし……1/4袋(50g)

鶏ひき肉……80g

A 水……400 ml

A 酒……大さじ1

A 鶏ガラスープの素……小さじ1

A 塩……小さじ1/3

A こしょう……少々

【作り方】

1. ひき肉は塩とこしょう各少々を混ぜる。
2. 鍋にAを入れて煮たて、①をつまんで小さなかたまり(小さじ1程度)にして落とし入れ、1～2分煮る。
3. もやしを適当に折って加え、ひと煮たちさせる。

#### ●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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。