

白菜のとろとろ煮込みスープ



< 材料の目安 >

白菜	7~8枚
豚肉薄切り	200g
春雨	50g
干しいたけ	3~4枚
チキンスープの素	2~3個
ごま油	少々
淡口しょう油	適宜
塩	適宜

< 作り方 >

- 1.白菜は5cm長さくらいに切ってから、縦に細長く1cm幅に切る。干しいたけは水で戻して薄切り。春雨はお湯で戻して適当な長さに切る。豚薄切り肉は3cm長さくらいに切る。
- 2.厚手の鍋にごま油をうすくひいて、豚肉の薄切りをソテーし、干しいたけと白菜も次々入れて炒める。
- 3.しいたけの戻し汁と水、チキンスープのもと、春雨、酒少々、塩、薄口醤油を加えて強火にし、沸騰したら弱火にしてコトコト煮込む。
- 4.白菜がぐたっと柔らかく煮えたら味を調べ、こしょうをふって火を止める。

心とカラダのワンポイントレシピ

いろいろな食材を食べていますか？

種類を色々摂ることで、

栄養バランスが取りやすくなります