

ダイニングメニュー

マイルドスープと肉味噌がコク旨!

豆乳タンタン鍋



■材料〈4人分〉

豚肉ミンチ	400g
しょうが(みじん切り)	小さじ2
白ねぎ(みじん切り)	1/2本分
ごま油	大さじ1
◆A 酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
テンメンジャン	大さじ4
◆B 鶏がらスープ	3カップ
調製豆乳	3カップ
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
白ごま(すったもの)	大さじ2
若とりもも肉	1枚(約300g)
小松菜	1/2束
はくさい	4枚
もやし	1袋
にんじん	1/4本
春雨	40g
ラー油	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①鍋にごま油を熱し、しょうが・白ねぎを炒める。豚肉ミンチを加えてさらに炒め、Aを入れて煮詰め、味を馴染ませる。
- ②とり肉はひと口大、小松菜・はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ③もやしはさっと洗い、にんじんはピーラーでひらひらにむく。
- ④春雨はぬるま湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ⑤鍋にBを入れ、しょうゆ・塩で味を調え、②・③・④を入れて煮る。
- ⑥とり肉・野菜に火が通れば、上に①の肉味噌をのせ、お好みでラー油をかけていただく。



- ・肉味噌をピリ辛味にしてもおすすめです(白ねぎ・しょうがを入れたときに豆板醤を入れる)。
- ・春雨の代わりに中華麺やうどんを入れてもおいしいです。
- ・肉味噌は食べている途中に足しながらお召上がりください。

食事 バランスガイド

1人あたり: 657 kcal

