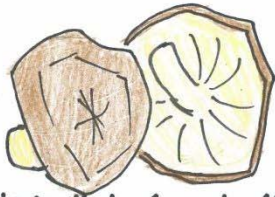
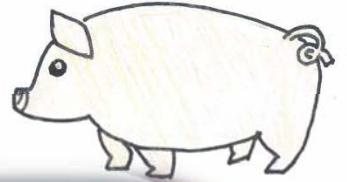


具だくさん 中華スープ



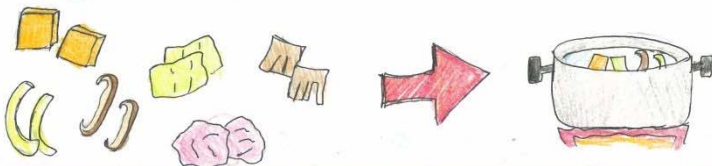
材料 (2人分)

| | |
|---------|-------|
| ・にんじん | 40g |
| ・玉ねぎ | 40g |
| ・干しいたけ | 1.6g |
| ・たけのこ | 16g |
| ・白菜 | 20g |
| ・豚肉(もも) | 16g |
| ・水 | 320ml |
| ・中華だしの素 | 2g |
| ・薄口しょうゆ | 2g |
| ・塩 | 1g |
| ・こしょう | 少々 |



作り方

- ① にんじんを長さ2cm、幅3mmの短冊にする。
玉ねぎ5~8mm幅に切る。
干しいたけは戻して千切りにする。
たけのこは縦半分にして、5mm幅に切る。
白菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と中華スープの素とにんじんを入れ加熱する。
- ③ 沸騰したら残りの具材を入れて最後に調味料で味つけをする。



ポイント

- ・野菜やお肉を七割で全局に入れるだけなので誰でも簡単に作れる
- ・冷蔵庫に残っている野菜でもOK!
- ・食べて残ったスープに水溶き片栗粉を加えて中華丼風に!
- ・名古屋の美味しい水はスープに最適

1人分 栄養価

| | | | |
|--------|---------|-------|-------|
| ・エネルギー | 39 kcal | ・炭水化物 | 4.9 g |
| ・たんぱく質 | 2.5 g | ・食塩 | 0.6 g |
| ・脂質 | 1.3 g | | |

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
「栄養実態研究サークル」