

チンゲン菜と豚肉の中華風スープ

材
料
(2
人
分)

チンゲン菜…1株

【調味料A】

豚こま切れ肉…100g

水…350cc

長ねぎ…10cm

酒…大さじ1

酒……大さじ1

鶏がらスープの素…小さじ1/2

片栗粉…大さじ1

塩…小さじ1/3

ごま油…小さじ1

こしょう…少々

作
り
方

- ① チンゲン菜は葉と茎に分け、茎は縦6等分にし、長さを半分に、葉と豚肉は食べやすい大きさに切る。ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚肉、酒、片栗粉を入れて揉みこむ。
- ③ 鍋に【調味料A】を入れて煮立ったら、豚肉を加えてほぐしながら中火で煮る。豚肉の色が変わったらチンゲン菜の茎を加えて弱火で2分ほど煮る。
- ④ チンゲン菜の葉、ねぎを加えてさっと火を通し、ごま油を加えて火を止めたら完成。



一品でおかずにもなるスープで
栄養素も豊富です！