

◆豚肉と豆苗のスープ



材料 4人分

- | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|
| ・豚バラスライス | 300 g | ・水 | 750ml |
| ・豆苗 | 120 g | ●調味料 | |
| ・もやし | 200 g | ・鶏ガラスープの素 | 大さじ2 |
| ・にんにく | 1 片 | ・味噌 | 大さじ3 |
| ・すりごま白 | 大さじ2 | ・塩・こしょう | 適量 |

作り方

- ① にんにくは、皮をむき、薄くスライスします。
- ② 豆苗は根元を切り落として、3cm幅に切り、もやしと合わせて水洗いし、ザルにあげます。
- ③ 豚肉は、3cm幅に切り、バットに移して、上から塩・こしょうします。
- ④ 両手鍋にごま油をひき、にんにくを入れ香りが出るまで中火で炒めます。
- ⑤ ④の中に豚肉を入れ、半分くらい火を通してから、豆苗・もやし・水・鶏ガラスープの素を入れ、味噌・すりごまを入れて仕上げます。味見をして、塩・こしょうで整えて完成！

ポイント！

豚肉を鍋に入れた時、すぐに混ぜるとくっついてしまうので、火が通ってから混ぜると、くっつかないよ👍

楊志館高等学校 提供