簡単あったか中華スープ

冬
オススメ

エネルギー 101kcal　食物繊維 1.9g　塩分 1.2g　野菜量 100g
（1人分栄養価）

材　料　（2人分）

中華風カット野菜	1袋(200g)
豚ひき肉	50g
春雨	15g
しょうが(すりおろし)	1かけ分(7g)
★鶏ガラスープの素	小さじ2
★水	

作り方

① 春雨はキッチンバサミで8cm位の長さに切る。

② 鍋に春雨、カット野菜、★を加え火にかける。

③ 沸騰したら豚ひき肉、しょうがを入れ軽く混ぜ、豚肉に火が通ったら、皿に盛り付けて完成。

アレンジ・ポイント

- たけのこの水煮やチンゲン菜など、どんな野菜でも手軽にさっと作れるので朝食にもおすすめ。
- 片栗粉でとろみをつけると、あんかけ風になります。中華丼や、あんかけ焼きそばにしてもOK。