

# 春雨スープ

一人分 61kcal たんぱく質 3.9g 塩分 0.9g



## (材料：4人分)

豚こま肉	60g
にんじん	1/4本
玉ねぎ	中1/4個
干しいたけ	1枚
キャベツ	大1枚
チンゲン菜	2枚
塩	少々
春雨（乾燥）	20g
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ0.5
水	大さじ1
ごま油（炒め用）	少々
スープ（豚骨）	600cc

## 作り方

- ① にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、干しいたけはもどして千切り、キャベツは短冊切り、チンゲン菜は小さく切る。
- ② 春雨はゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にごま油をしき、豚肉を炒めてにんじん・玉ねぎ・干しいたけを加えスープを入れて煮る。火が通ったら、キャベツを加え、塩・こしょうで味付けする。
- ④ キャベツに火が通ったら、チンゲン菜・春雨・しょうゆを加える。
- ⑤ ④に水でといた片栗粉でとろみをつけ、味をととのえる。