



たけのことキャベツの中華スープ

何かと忙しい新生活。具たくさんスープでほっとひと休みしませんか？

【材料（2人分）】

豚もも薄切り肉	50g	
ゆでたけのこ	50g	
キャベツ	1枚(50g)	
にんじん	1/8本(20g)	
A	水	1.5カップ
	酒	大さじ1/2
	顆粒中華だし	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/4	



【作り方】

- ① 豚肉はひと口大に切り、ゆでたけのこは縦に薄切りにする。
キャベツは3cm角に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のゆでたけのこ、キャベツ、にんじんを加えて炒める。
- ③ しんなりしたら、Aを加えて2～3分煮る。

1人分の栄養価

エネルギー量	75kcal
食塩相当量	1.2g

【食生活改善推進員より】

- ・ 煮る時間が短めなので、にんじんは薄く切るのがおすすめです。
- ・ お好みでラー油や黒こしょうをかけても美味しいです。

－たけのこ－

たけのこは春～初夏が旬です。たけのこには、グルタミン酸やチロシンなどのうま味成分のほか、食物繊維も豊富に含まれています。

たけのこは穂先が一番やわらかいので、炊き込みご飯や天ぷらなどさまざまな料理で美味しく食べられます。根元は固めなので、炒め物や煮物に向いています。生のものを使うときはしっかりとあく抜きをしましょう。