

具たくさん春雨スープ

ひき肉としいたけのだしが効いた、食べごたえのある一品です。

【材料 2人分】

- ・鶏むねひき肉…100g
 - ・椎茸…4枚
 - ・チンゲン菜…1株（100g）
 - ・春雨…30g
 - ・卵…1個
- A
- ・水…2カップ
 - ・酒…大さじ2
- B
- ・しょうゆ…小さじ2
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・塩…小さじ1/4
- ・七味唐辛子…お好みで



エネルギー 209kcal/食塩相当量 1.7g

【作り方】

- ① 春雨は熱湯に浸してもどし、長ければ半分は切る。
- ② しいたけは石づきを除いて5mm幅の薄切り、軸も縦5mm幅に切る。チンゲン菜は根元を切り落とし、葉元は大きければ半分は切り、葉先は長さを2～3等分に切る。
- ③ 鍋にA、ひき肉を入れて軽くほぐして火にかけ、ときどき混ぜながら煮る。煮立ったらアクを除き、椎茸、春雨、Bを加えて5分ほど煮る。
- ④ チンゲン菜の葉元を入れ、しんなりしたら溶いた卵を流し入れて大きくかき混ぜる。
- ⑤ チンゲン菜の葉先を入れてさっと煮て器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。

【食生活改善推進員から一言】

チンゲン菜は小松菜や水菜などで代用できます。旬の野菜を使って作ってみてください♪

－ チンゲン菜 －

白菜の仲間であるチンゲン菜は、春と秋が旬の緑黄色野菜です。脂溶性ビタミンが豊富であり、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。また、アクやクセがないので下茹でをする必要がなく、手軽に使うことができます。