



もやし^{から}のピリ辛スープ



所要時間：15分

時短 **簡単** **安価**

材 料：大人2人分

緑豆もやし・・・1/2袋(約100g)	水・・・・・・・・・・400cc
白菜キムチ・・・40g	鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
にら・・・・・・・・1/3袋(約30g)	しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
	味付のり・・・・・・・・2枚(約3g)

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方


- もやしは食べやすい長さに切る。
キムチは1cm幅程度に切る。にらは3cm長さに切る。
- 鍋にもやし、キムチ、水、鶏ガラスープの素を入れて、沸騰するまで強火で煮る。
沸騰したら弱火にし、にらを入れて1分煮て、仕上げにしょうゆを加え火を止める。
- 器に盛り付け、味付のりを手でちぎって散らす。



<1人分栄養価>

エネルギー：27kcal
たんぱく質：2.5g
脂 質：0.2g
食塩相当量：1.1g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

