

【料理名】

## ピリ辛豆乳鍋

テーマ：野菜



### 【作り方】

- 1 ニラ・・・4cm  
白菜・・・一口大  
しめじ・・・ほぐす  
ブロッコリー・・・一口大  
人参・・・拍子切り  
長ネギ・・・斜め切り
- 2 鍋に豆乳、ブロッコリー、人参を入れて火にかける。
- 3 沸騰したら、ネギ、しめじを入れ調味料を入れる。
- 4 エビを入れる。
- 5 食材に火が通ったら、ニラ、白菜を入れ火を通す。
- 6 器に盛る。

材 料	分 量 (1人分)
ニラ	100 g
白菜 (葉)	30 g
白菜 (芯)	20 g
しめじ	5 g
ブロッコリー	10 g
人参	20 g
長ネギ	10 g
冷凍エビ	3尾
みそ	10 g
唐辛子	0.2 g
顆粒とりがら	1 g
オイスターソース	2 g
ごま油	3 g
調整豆乳	250 g

### 栄養価 (1人分)

熱量 270kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.9 g 野菜の量 190 g

