

【献立名】

野菜たっぷり！豆乳たんたん鍋！！

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (4人分)
白菜	1/2 個 (約 700 g)
豚バラ肉	300 g
長ねぎ	1 本 (100 g)
えのき	1 袋
豆腐	1 丁
ラー油	適量
★スープ	
☆オイスターソース	大さじ 2
☆醤油	大さじ 2
☆砂糖	大さじ 2
☆豆板醤	大さじ 1
☆ごまだれ	大さじ 3
☆塩	2 つまみ
鶏ガラ	大さじ 3
豆乳	400ml
水	600ml

【作り方】

- 1 白菜はザク切り、長ねぎは斜め切りにする。えのきは石づきを切り、ほぐす。豆腐は6～12等分くらいの大きさにする。
- 2 ★スープ
別の鍋に鶏ガラを入れて沸かす。そこに☆を全て入れる。最後に豆乳を入れ、よく混ぜる。
- 3 1で切った野菜を鍋に並べる。そこに2で作ったスープを流し込む。
- 4 豚バラ肉が煮えるまで煮込んだら、ラー油を適量かけて完成!!

