

【献立名】

しいたけの豆乳なべ

テーマ：

【料理名】

材 料	分 量
白菜	80 g
もやし	40 g
にら	60 g
ねぎ	20 g
豚バラ肉	130 g
しいたけ	15 g
白練りごま	少々
豆乳	100m l
しょうゆ	少々
とりがらスープの素	大さじ1
ラー油	少々
水	100m l

【作り方】

- 1 白菜を適当な大きさに切り、にらを5cm幅に切り、ねぎをみじん切りにする。
しいたけを大きめに切る。
- 2 とりがらスープの素としょうゆとラー油、豆乳、水を加え、ダシを作る。
- 3 豚バラ肉を入れて、野菜を入れて、しいたけを最後に入れる。

栄養価（1人分）

食塩相当量 5 g 野菜の量 200 g

