

ほっこりぽかぽか

ちっチャイ菜の味噌坦々スープ(4人分)



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株

豆腐 1丁 (350g)

豚ひき肉 150g

もやし 1袋 (200g)

にんにくチューブ 小さじ 1/2

水 300ml

豆乳または牛乳 400ml

※甜面醤 大さじ1

※豆板醤 小さじ1

※鶏ガラスープの素 大さじ1と 1/2

※味噌 大さじ2 (※甘めが好きな方は砂糖 大さじ1を追加)

すりごま 大さじ3

ごま油 小さじ1



【作り方】

- ① ちっチャイ菜を食べやすくくらいに切る。豆腐はひと口大に切る。
- ② 鍋にごま油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、豚ひき肉を加えて中火で火が通るまで炒める。
- ③ ①のちっチャイ菜ともやしを加え、さっと炒めたら水を入れ3分ほど煮る。
- ④ ※を加え、①の豆腐、豆乳または牛乳を入れ、最後にすりごまを加える。