

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いくらいに切る。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。