

ネギともやしのピリ辛豆腐スープ

□ 材 料 (2人分)

もやし	100g
長ネギの青い部分	50g
(1本分)	
絹こし豆腐	150g
水	300g
鶏がらスープの素	3g
豆板醤	2g
しょうゆ	小さじ1



□ 作り方

- ① 青ネギともやしを洗い、青ネギは斜め切りにする。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、もやしと青ネギを加えて火が通るまで煮る。
- ③ 豆腐を加えて、お玉で食べやすい大きさにくずす。
- ④ 豆板醤、しょうゆで味を調える。

□ SDGs ポイント

一人くらしの学生へのアンケートで最も残りやすく捨てやすい野菜は、もやしでした。また、長ネギの青い部分は過剰除去として廃棄してしまう人が多くいました。もやしと長ネギの青い部分を使って、野菜の廃棄が少なくなるレシピを考えました。

★栄養成分表示 (1人分)

熱量	・・・61kcal
たんぱく質	・・・5.0g
脂質	・・・2.5g
炭水化物	・・・3.4g
食塩相当量	・・・1.4g

□ ポイント

豆板醤のピリッとした味がポイントの、安価で、とても簡単に作れるスープです。