

# 野菜たっぷりはるさめスープ



## 【栄養価】 (1人分)

エネルギー	132kcal	炭水化物	13.0g
たんぱく質	6.0g	食塩相当量	1.0g
脂質	5.9g		



①にらを3cmの長さに切る。



②熱した鍋に油をひき、中火で鶏ひき肉を炒める。そこに水300mlを入れ、沸騰させ、★を入れる。はるさめを入れ、2分加熱し、◆を入れ、野菜に火が通るまで2分程度加熱する。

コーン、いりごま、黒こしょうを散らして完成

## 【材料】 (2人分)

- ◆もやし 100g (1/2袋)
- ◆にら 30g (1/3束)
- ・鶏ひき肉 60g
- ・油 4g (小さじ1)
- ・水 300ml (1と1/2カップ)
- ・はるさめ 20g
- ★しょうゆ 6g (小さじ1)
- ★顆粒中華だし 2g (小さじ1弱)
- ・コーン(ホール缶詰) 20g (大さじ2)
- ・いりごま 2g (小さじ1)
- ・黒こしょう 適量 (2~3振り)

