

主食

主菜

副菜

もやしとひき肉のスープ

調理時間：10分

ひき肉を使うことで短時間で調理ができ、たんぱく質を補うことができる
めんつゆで簡単に味つけできる



材料
1食分

鶏ひき肉 15g
サラダ油 小さじ1/2 (2g)
もやし 1/4袋 (45g)
好きなきのこ 10g
冷凍おくら 15g

水 1カップ (200ml)
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1 (18g)

調理器具：



作り方

① 鍋にサラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒める。

② きのこはお好みの大きさに切る。

③ もやしときのこ、おくら、水、めんつゆを入れて沸騰してから3分煮る。

ご飯やうどんを入れると主食も一緒に
とることができる！

栄養価 (1食分)

エネルギー：90kcal
たんぱく質：5.6g
脂質：5.3g
炭水化物：4.5g
食塩相当量：1.2g