



健康づくりレシピ

“高脂血症や高血圧を予防!”

しらたき・もやしで食物繊維がたっぷり。



しらたき・もやしで担々麺風スープ



1人分
335kcal
塩分 3.4g

材料(2人分)

豚ひき肉	50g	豆乳(成分無調整)	大さじ2	
しらたき	1袋(約200g)	ごま油	ラー油	
もやし	1袋(約250g)	A	練りごま	大さじ3
ねぎ(白い部分)	10cm		みそ	大さじ2
にんにく	1かけ		しょうゆ	小さじ1
しょうが	1かけ		鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2
青梗菜	1/2株		水	500ml
豆板醤	大さじ1/2			

作り方

- 1 しらたきは食べやすい大きさに切り、熱湯で3~4分ゆでてアクを抜く。ざるに上げて水で洗い、水けをきる。青梗菜は縦半分に切り、熱湯で色よくゆでる。しょうが、ねぎ、にんにくはみじん切りにする。大きめのボールにAを混ぜ合わせておく。
- 2 鍋にごま油大さじ1を入れ、中火で熱し、豆板醤を入れて香りが立つまで炒める。豚ひき肉、にんにく、しょうがを加え、肉がぼろぼろになるまで炒め合わせる。Aを加えて湯気が立つくらいまで温め、しらたき、もやし、豆乳を加える。
- 3 再び湯気が立つくらいまで温まったら器に盛り、青梗菜を添えて好みにラー油小さじ1~2を加える。

JA 共済の地域貢献活動HPでは、
その他にも健康な暮らしに役立つ
さまざまなコンテンツを掲載しています。

JA 共済 地域貢献活動

検索