

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>+100g

# 豆乳ちゃんぽん



調理時間 15分



## おすすめポイント

野菜たっぷりのちゃんぽんに豆乳を加え、まろやかさと大豆の栄養を追加しました。

1人分野菜量 100g

宮崎県

## 豆乳ちゃんぽん

(1人分あたり)

|       |     |          |
|-------|-----|----------|
| エネルギー | ・・・ | 497 kcal |
| たんぱく質 | ・・・ | 20.5 g   |
| 脂質    | ・・・ | 11.6 g   |
| 炭水化物  | ・・・ | 94.1 g   |
| 食塩相当量 | ・・・ | 2.1 g    |

## 材料 (2人分)

|           |     |      |
|-----------|-----|------|
| 豚こま肉      | ・・・ | 60g  |
| かまぼこ      | ・・・ | 30g  |
| 小松菜       | ・・・ | 40g  |
| 玉ねぎ       | ・・・ | 40g  |
| もやし       | ・・・ | 50g  |
| にんじん      | ・・・ | 20g  |
| キャベツ      | ・・・ | 50g  |
| ごま油       | ・・・ | 小さじ1 |
| 中華スープの素   | ・・・ | 大さじ1 |
| オイスターソース  | ・・・ | 小さじ1 |
| 豆乳(成分無調整) | ・・・ | 1カップ |
| 水         | ・・・ | 2カップ |
| 中華麺       | ・・・ | 2袋   |
| こしょう      | ・・・ | 少々   |

## 作り方

- ① 豚こま肉は食べやすい大きさに切っておく。  
かまぼこ、玉ねぎは薄切りにする。小松菜は3cmに切り、にんじんは千切りに、キャベツは短冊切りにする。
- ② Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚こま肉、かまぼこを炒める。
- ④ ③に火が通ったら、野菜を固い順に加え、炒める。
- ⑤ 中華麺を加え、軽く炒めたら②のスープを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ こしょうで味をととのえて器に盛る。

A

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

