

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

A

## 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。

