

料理名	^{かながわ} ^{やさい} ^{から} ^{とうにゅう} 神奈川の野菜ピリ辛豆乳スープ		
材料名	数量(4人分)	作り方	
○豚バラ肉	80g	①にんじんは輪切り、キャベツは食べやすい大きさ、小松菜・にらは3cm位、ねぎは小口切りにする。 ②豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこみ、片栗粉をまぶす。 ③ごま油を熱し、にんじんを入れ、炒める。 ④キャベツ・小松菜・にら・ねぎを入れて、さらに炒める。 ⑤しんなりしてきたら豆乳を加え、沸騰する前に弱火にして、中華だしを加え、さらに煮る。コーンを入れる。 ⑥②で下味をつけた豚肉をくっつかないように入れる。 ⑦肉に火が通ったら、みそ・豆板醬で味の調整をする。 ⑧風味づけにごま油を入れる。	
酒	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	適宜		
ごま油	小さじ1		
にんじん	1/2本		
○キャベツ	2枚		
○こまつな	1株		
にら	2本		
○ねぎ	1/3本		
豆乳	600ml		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について> ○鶏むね肉やほかの野菜で作ってもおいしいです。
中華だし	大さじ1		
コーン	50g		
みそ (甘い白みそ)	大さじ1		
豆板醬	少々		
ごま油	少々		



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 214 kcal たんぱく質 9.9g)