

トッポギスープ(2食分)

【材料】

ごま油	小さじ1	
にんにく	1/2 かけ	うす切り
しょうが	1/2 かけ	//
豚小間切れ肉	40g	
水	300cc	
キムチの素	大さじ1~	お好みで
トッポギ(韓国もち)	40g	
しいたけ	1 枚	細切り
もやし	40g	
にら	3 本	3 cmに切る
溶き卵	1 個分	



【作り方】

- ① 鍋にごま油とにんにく、しょうがを入れ熱し、香りがでたら、豚肉を炒める。
- ② 水とキムチの素を入れて熱くなったら、トッポギ、しいたけ、もやしを入れ煮る。
- ③ にらと溶き卵を流し入れる。

1食 170 kcal 塩分 0.9g
2021.7.15

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness