

白菜と豚肉のピリ辛スープ(2食分)

【材料】

白菜	1枚	5~6cm 長さの千切り
豚こま切れ肉	40g	
サラダ油	小さじ1	
水	カップ2	
鶏ガラスープの素	小さじ1	
しょうが	少々	
塩・こしょう	少々	
ラー油	適宜	



【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ② 水と鶏ガラスープの素、白菜をいれアクを取りながら煮る。
- ③ しょうが、塩、こしょうをいれ、好みにラー油をかける。

1食 70 kcal 塩分 1.2g
2023.12.13, 20

*X(旧ツイッター)で作り方動画を公開しています。

https://twitter.com/ku_wellnesswellness

*アンケートに回答をお願いします。(感想・要望) →

