

## 肉みそと豆もやしのスープ春雨

🕒 調理時間: 15分

🔥 1人分のカロリー&lt;242Kcal&gt;

## 🌿 材料 (2人分)



緑豆春雨	60g
豆もやし	1パック
にんにく	1片
青ねぎ	1本
豚ミンチ	50g
水	2カップ
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
白ごま	少々
<b>【A】</b>	
赤みそ	10g
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

## 🌿 作り方

1. 緑豆春雨は熱湯で戻してザルに上げる。豆もやしは根の部分を切り落とす。にんにくはみじん切りにする。青ねぎは斜め細切りにする。【A】を合わせる。
2. 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚ミンチとにんにくのみじん切りを入れてフタをし弱火にする。豚ミンチから脂が出てきたら木しゃもじでほぐし、【A】を入れて煮詰める。
3. 別の鍋に豆もやしと水大さじ3を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして豆もやしが柔らかくなるまで茹で、水2カップと鶏ガラスープの素を入れてひと煮立ちさせて塩、こしょうで味をととのえる。
4. 器に戻した緑豆春雨、2、豆もやしを盛りつけスープを注ぎ、青ねぎ、白ごまを散らす。

## 🌿 ワンポイントアドバイス