

食べて健康

豚ともやしのにんにくスープ 疲労回復に効果的

ビタミンB1が豊富な豚肉とニンニクを合わせてスタミナアップ！
風邪予防にも◎



1人分
糖質4.9g

カロリー
161Kcal

材料 2人分

| | |
|-------------------------------|------|
| 豚肉(赤身切り落とし) | 120g |
| もやし(2/3袋) | 150g |
| にら | 1/4束 |
| ニンニク | 2片 |
| 赤唐辛子 小口切り | 1/2本 |
| A・水500ml | |
| 鶏ガラスープの素(課粒) 小さじ1 | |
| B・酒 大さじ1・しょうゆ小さじ1・ 塩小さじ1/4 | |

- ①豚肉は細かく刻む。にらは2～3cm。にんにくは薄切り。
- ②鍋にごま油とニンニクを入れ香りがたったら豚肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ③Aと赤唐辛子を加え煮たったらもやしとBを加える。
2～3分煮てにらを加えごまをふる。