

「菜幸の1杯」レシピ

レンチン坦々スープ

【材料 1人分】

豚ひき肉	50g
ピーマン	2個（細切り）
ミニトマト	3個（四つ切）
小ねぎ	1本（輪切り）
豆乳	100ml
水	150ml
豆板醤	小さじ1杯
30%減塩ガラスープの素	小さじ1杯
ごま油	小さじ1杯
練ごま	大さじ1杯
おろしにんにく	チューブ2cm
おろしショウガ	チューブ2cm

【作り方】

- ① ピーマン細切りを 600w 2分30秒レンチン
- ② 豚ひき肉とごま油を 600w 1分10秒レンチン
- ③ 材料をすべて入れて 600w 2分レンチン

⌚1人分のおおよその値段 250円
★子育て世代におすすめ

「じんくんぞうくん」さんのレシピ

【オススメコメント】

塩分控えめながら旨味がしっかりとあって、温まるスープです。

