

どうにゅうたんたん  
豆乳坦々スープ

【材料】(4人分)

豚ひき肉	40g
玉ねぎ	60g (約1/3個)
にんじん	32g (約1/3本)
チンゲンサイ	80g (約1株)
もやし	60g (約1/4袋)
A コチュジャン	2g (小さじ1/3)
A トウバンジャン	2g ( // )
B 鶏がらスープの素	2g (小さじ2/3)
B さとう	4g (小さじ1と1/3)
B 塩	少々
B みりん	2g (小さじ1/3)
B しょうゆ	2g ( // )
B 水	440ml
B 赤みそ	5g (小さじ1)
C 豆乳	200ml
C ごま	少々



そばろ丼 豆乳坦々スープ

ひとつメモ  
「少々」とは、2本の  
ゆびでつまんだ  
量の事です。



【作り方】

- ①野菜を洗ってから切る。玉ねぎはとにんじんは細切り、チンゲンサイは2cm幅に切る。  
Bの調味料は混ぜあわせておく。
- ②鍋に油(分量外)をひいて、豚ひき肉を入れて火が通るまで炒める(色が薄茶色になったらオツケー)。玉ねぎも加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に、Aの調味料を加えて、調味料を具全体になじませる。
- ④③に、にんじんを加える。Bの調味料を溶かしながら加える。中火で4分ほど煮る。
- ⑤チンゲンサイともやしを加える。
- ⑥Cを入れて、豆乳が沸とうしないように注意しながら、弱火で1分ほど煮たら完成!

※うどんを入れた豆乳坦々うどんも、あわ特人気メニューです(^\_^)