

「基本の野菜スープ」に肉や魚、調味料を足してさらにパワーアップ!



豚肉とゴーヤの あっさりスープ

1杯分	たんぱく質	食塩相当量
199 kcal	13 g	0.7 g

ゴーヤの苦みと
豚肉の甘味が溶けだした、
あっさり味のスープ!

✂ 材料(1人前)

- 基本の野菜スープ…300ml
- ゴーヤ…30g
- 豚肉(細切れ)…60g
- 白すりごま…少々
- 塩…少々
- ごま油…小さじ1/2

🍲 作り方

- ① ゴーヤはわたをとり、3mm幅の薄切りにする。
- ② 鍋にスープを熱し、ゴーヤ、豚肉を加え、3~4分程加熱する。豚肉に火が通ったら塩、すりごま、ごま油を加える。