免疫力を高めて、この冬を乗り切る!

お手軽!

免活 メンカツ 一杯めし

豚肉と青梗菜のまろやか豆乳鍋

メイン食材

豆乳を使うことで、
カロリーを抑えてあっさり優しい味わいに。

材料/1人前

- 豚ロース肉‥‥40g
- 厚揚げ…50g
- 青梗菜…1株
- もやし…100g
- A
  - 水…100ml
  - 無調整豆乳…1パック(200ml)
  - めんつゆ(ストレート)‥‥大さじ1
  - 味噌…小さじ2
- こしょう‥‥少々

作り方

①青梗菜、厚揚げは食べやすい大きさに切る。

②鍋に具材を全て入れ、Aを加えてふたをし中火にかける。煮立ってきたら火を弱め5〜8分ほど煮る(ふきこぼれないように火加減に注意する)。豚肉に火が通ったのを確認したら火を止める。仕上げにこしょうを振りかければ出来上がり。

一杯分	338kcal	たんぱく質24.9g	塩分1.5g