

カラダがよろこぶ！

疲労回復食材を使ったお手軽レシピ



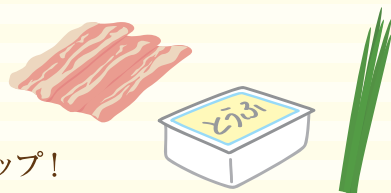
豚肉と豆腐のピリ辛スープ

疲労回復食材

豚肉×豆腐×ニラ

豚肉・豆腐はニラと一緒に食べることで
エネルギー代謝を上げて疲労回復効果アップ！

205 kcal たんぱく質 17.7g 塩分 1.9g



材料(1人前)

- ・豚肉…50g ・木綿豆腐…80g ・ニラ…15g
- ・キムチ…30g ・ごま油…小さじ1
- ・にんにくチューブ…小さじ1

A

- ・鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1/2
- ・みそ…小さじ1/2 ・水…200cc



作り方

調理時間 10 分

- ① 豚肉、豆腐は食べやすい大きさに切る。
ニラは3cmに切る。
- ② 鍋にごま油、にんにくを中火で熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったらキムチを入れ、さっと炒める。
- ③ Aを入れ煮立ったら豆腐、ニラを加え、さっと加熱する。