

今月のオススメレシピ

2025.1
第123回
担当:近藤

第123回のテーマ「栄養満点! あったかレシピ」

あけましておめでとうございます。今回は、野菜がたっぷり食べられる、あったかレシピを紹介します♪

具沢山! ちゃんぽんスープ

材料(4人分)

- 白菜 400g(4~5枚)
- にんじん 50g(1/3本)
- かまぼこ 50g
- ごま油 大さじ1
- にんにく 小さじ1
- 豚こま切れ肉 200g
- えび 8尾
- もやし 200g(1袋)



- 水 500ml
- 鶏ガラスープの素 大さじ1
- 牛乳 100ml
- みりん 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩こしょう 少々(0.3g程度)
- 黒こしょう お好みで



調理時間:
約20分

栄養成分(1人分)
エネルギー:212kcal
たんぱく質:21.5g
脂質:8.4g
炭水化物12.2g
食塩相当量:1.5g

作り方

- ①白菜はざく切り、にんじんは3mmくらいの厚さの短冊切りに、かまぼこは5mmくらいの厚さに切っておく。
- ②フライパンにごま油・にんにくを入れて中火で熱し、豚こま切れ肉・えび・にんじんを炒める。
- ③豚こま切れ肉の色が変わったら白菜・もやし・かまぼこを入れて、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④Aを加えてひと煮立ちしたら、混ぜながら弱火で2分ほど煮る。
- ⑤塩こしょうで味をととのえて、お好みで黒こしょうをかけたら完成!



管理栄養士からのひとこと

長崎県が発祥の「ちゃんぽん」は、「さまざまなものを混ぜたもの」を意味します。肉や魚介、たっぷりの野菜が摂れる栄養満点の一品。ラー油をかけてパンチを加えたり、麺を入れてちゃんぽん麺にしたり。具材を変えてアレンジするのもおすすめです♪