

もつ鍋（塩味）



一食分のお野菜
203g

材料：1人分

- ・豚モツ(ゆで)・・・ 100g
- ・キャベツ…………… 100g
- ・もやし…………… 50g
- ・ごぼう …… …… 30g
- ・にら…………… 20g
- ・塩ラーメンのスープの素 …… 15g
- ・水 …… 180g

トッピング

- ・すりごま(白) …… 7g
- ・にんにく …… 3g
- ・こしょう …… 少々

エネルギー
285kcal

たんぱく質
19.2g

脂質
17.0g

食塩相当量
3.3g

食物繊維
5g

作り方

塩ラーメンスープの素と水を合わせ、スープを作る。

モツは2・3回茹でこぼし、臭みを抜く。

キャベツはざく切り、ごぼうはささがき、ニラは3cm長さくらいに切っておく。

キャベツ、もやし、ごぼうを鍋に入れ、その上にモツをのせて のスープを加えて煮る。

野菜が柔らかくなったら、にらをのせて少々加熱し、トッピングにすりごまとスライスにんにくをのせる。好みにこしょうをふる。



食堂の栄養士さん

🏠 家庭で作るときのポイント

鶏ガラスープの素（中華だし）で代用可能です。こしょうはブラックペッパー粗挽きがお勧めですが、お子様がいる御家などは、代わりにごま油をたらしてもおいしいですよ