



138Kcal, 塩分1.7g (1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

ささみ	2切れ
豆苗	1パック
ミニトマト (赤、黄)	各4個
なま麩 (七福)	1/4本
(もみじ麩)	4cm
しょうがせん切り	少々
炒め用胡麻油	大さじ1
A スープ湯4カップ+鶏がらスープ	
塩 小さじ1/2	
こしょう少々、片栗粉大さじ1	
薄口醤油 大さじ1	
長ねぎ	1本

<作り方>

1. 豆苗は根元を切る。ささみは筋を取る。
2. 七福なま麩は1cm角に切り、もみじ麩は薄切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、しょうがのせん切りと1.とミニトマトを入れ炒め、Aを加え、さっと煮る。
4. ささ身は取り出し、細かく裂いて、又、スープに戻す。
5. 2.のなま麩と長ネギのななめ切りを加える。