

黄ニラと小松菜のあつあつ中華スープ

市民のひろば 令和7年2月号掲載
「黄ニラと小松菜のあつあつ中華スープ」の作り方をご紹介します。

◆材料◆（5人前）

○ 豚バラ肉……………	100 g
○ 黄ニラ……………	50 g
○ 小松菜……………	200 g
○ 卵……………	1 個
○ 水……………	1200cc
★ 顆粒鶏がらスープ……	大さじ2
★ オイスターソース……	大さじ1
★ だし醤油……………	大さじ1
★ 塩コショウ……………	適量
○ 水溶き片栗粉……………	水：大さじ1 片栗粉：大さじ1
○ ごま油……………	適量



作 り 方

① 黄ニラと小松菜をそれぞれ3～4センチの長さに切る。



② 鍋にごま油を敷き、豚バラ肉を炒め、色が変わったら小松菜も一緒に炒める。



③ 水を入れひと煮立ちさせる。



④ ★調味料で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。



⑤ 最後に黄ニラを入れる。



⑥ ひと煮立ちすれば完成です♪

