

⑧もやし坦々スープ（5人分）

【材料】

A

豚ひき肉 …… 375g

塩 …… 小さじ5/8（3g）

しょうが（すりおろし） …… 2.5かけ

ニンニク（すりおろし） …… 2.5かけ

B

水 …… 752～800cc

もやし …… 2.5袋

昆布茶 …… 小さじ1強

C

味噌 …… 大さじ2.5

練りごま …… 大さじ5

オイスターソース …… 小さじ2.5

豆板醤 …… 小さじ1.25

ごま油 …… 適量

すりごま …… 適量

青ねぎ（小口切り） …… 適量

【作り方】

Aを鍋に入れて混ぜながら火にかける。

ひき肉に火が通ったらBを入れ、ふたをして3～5分煮る。

Cを混ぜておく。

Bのもやしがクタッとなったら火を止め、混ぜておいたCを加える。
器に盛り、ごま油、すりごま、青ねぎを散らす。

