

料理名		“心、あつたまる豆乳坦々	
チーム名		LUS	
下準備時間 : 30分		: 60分	
材料 (10人分)		作り方	
猪モモ肉	500 g	① ごま油、ニンニク、しょうがで肉を炒める	
豆乳	300 ml	② ニラ、もやし以外の野菜を入れ、炒める	
鶏ガラスープ	2,000 ml	③ 鶏ガラを加え、少し煮てからアク取り	
大根	200 g	④ 調味をする	
人参	200 g	⑤ もやしを入れ、少したったら、豆乳を加える	
もやし	100 g	⑥ できあがり直前に、ニラを入れフタをする	
ニラ	50 g	⑦ 完成	
白髪ねぎ	1 本		
糸唐辛子	適量		
ニンニク	10 g		
しょうが	10 g		
ごま油	大2		
コチジャン	20 g		
豆板醤	10 g		
甜麺醤	適量		
※ 10人分のレシピです。			