

## パワーアップ朝ごはん

朝から元気に！

### 『スタミナスープ』

<材料 4人分>

豚肉（ロース薄切り）	300g
キャベツ	1/4玉
にんじん	1/2本
ニラ	1/2束
卵	4個
にんにくチューブ	1cm
鶏ガラスープの素	大さじ1
水	600ml
ごま油	小さじ2

<作り方>

- ① 豚肉は一口大，キャベツは2cm幅，にんじんは千切り，ニラは1.5cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油をひき，にんにくを入れて熱し，香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- ③ にんじん，キャベツを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水を入れて煮立たせ，ニラを加えてひと煮立ちしたら，鶏ガラスープの素を入れて味を調える。
- ⑤ 弱火にし，溶き卵を回し入れる。
- ⑥ ごま油を加えて完成。



具の野菜は、冷蔵庫にある野菜や冷凍の野菜ミックスが便利です！

温かいスープで朝から体を温めましょう。

