

Bacon



みそラーメン風
スープで
薬味とごまで
コクがある

カロリー総量 126 kcal
塩分 2.5 g
(1人分)

ベーコンと白滝のゴマみそスープ

材 料 ベーコン …… 50g
[4人分] 小ねぎ …… 2~3本
 しょうが みじん切りにして …… 小さじ2
 にんにく みじん切りにして …… 小さじ1
 長ねぎ みじん切りにして …… 大さじ2
 ちんげん菜 …… 100g
 白滝 …… 100g (長めに切ってから、熱湯でさっとゆで、ざるにあける。)
 すりごま …… 大さじ3
 みそ …… 大さじ4
 ごま油 …… 小さじ2
 水 (またはだし汁) …… 800cc

- 作り方**
- 1 ベーコンを1cmはばに切る。ちんげん菜を、茎と葉を分けて千切りにする。小ねぎを小口切りにする。
 - 2 なべにごま油を入れ、長ねぎ、しょうが、にんにくを、香りが出るまで中火でいためる。
 - 3 ベーコンを加えていためる。
 - 4 水 (だし汁でもよい) と白滝を入れる。
 - 5 すりごまを入れ、みそをときながら入れる。
 - 6 煮立ったら、ちんげん菜を、茎、葉の順に入れ、柔らかくなったら火を止める。器に盛って、最後に小ねぎを散らす。