

～夏をのいきる具沢山のスタミナ「ベジ・タンメン」スープ～

材料(4～8人分)

キャベツ	1/4 玉	長葱	1/2 本	鶏がらスープの素	大さじ1～2 (※あれば白湯スープの素)
玉葱	1/2 個	キクラゲ	3～4g	塩	2～3g
人参	1/2 本	ハム とベーコン	40gずつ(2種類)	うま味調味料	1～2g
ニラ	1/2束	※豚肉を使うとより本格的です！		サラダ油(あればラード)	大さじ2
もやし	1/2 袋	お湯	1～1.2L	酒	少々

※前準備として・・・キクラゲはぬるま湯にて戻しておく

- 1・もやしのひげをとります。(お皿に入れておいてください)
- 2・長葱はみじん切りにしておいて別皿へ置いておきましょう。
- 3・キャベツは食べやすい大きさのチップス状に切ります。(細かくしすぎないように注意！)
- 4・玉葱は縦に1本包丁を入れて横から切っていきます。
- 5・ニラは3cm幅くらいに切っておきましょう。
- 6・キクラゲも食べやすく小さめにカットしておいてください。(3～6は全て一つにまとめておきましょう)
- 7・人参は皮を剥いて千切りにしていきます。(他の野菜とは別にしておきましょう)
- 8・ハムとベーコン(または肉類等)は同じく食べやすい大きさに切っておきましょう。(上記とは別皿へ)
- 9・大きめの鍋やホットプレート(フライパン等)に油を多めに入れて熱します。よく温まったら人参を入れて炒めましょう。
- 10・人参に軽く火が通ったら肉類を入れて炒めあげていきます。
- 11・その後、野菜類を入れてしっかり炒めあげていきましょう。
- 12・野菜類に油がなじんだらお湯、酒及びスープの素を入れて沸騰させます。この時にもやしも鍋に入れて煮ましょう。
- 13・具材に火が通ってきたら他の調味料を加えて味を見て整えます。(麺類にかけるスープとして使用する場合は濃いめの味付けにします。)
- 14・完成したら器に麺類を入れて、上からこのスープを加えて出来上がり！！

★色々な具材を使って好みの味付けにしても美味しいと思います！

このスープにとろみをつけて揚げた麺類等にかけて「皿うどん風」にしても美味しいです。(その場合は水分を少なめに・・・。)