

Hino's Kitchen

🌀 **テジトマスープ** (돼지 토마토 탕) 🌀 410Kcal ,Protein:17.2g Sodium:1.4g(1人分)

材料 (2人分)

豚肉(コマ切れ)	140g	水	450ml
ニラ	50g	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
人参	30g	★味噌	10g
白ネギ	60g	★コチュジャン	10g
トマト	1個	白ゴマ	少々
卵	1個		
もやし	120g		
●生姜	5g		
●ニンニク	1 欠片		
●醤油	小さじ 1		



1. ニラは 4 cm位に切って、人参はせん切り、白ネギは斜めに薄切り、トマトは角切りにする。
●の生姜・ニンニクはすりおろす(チューブならそれぞれ 5 cm位)
2. 豚肉に●を揉み込み、鍋にごま油を入れ中火で炒める。火が通ったら人参・ネギ・トマトを加えて炒める。
3. 水と鶏ガラスープの素を加えて煮立て、アクを取りながら弱火で 5分煮る。ニラ・もやしを加えしんなりするまで煮て、★を入れ味付ける。
4. 卵を溶きほぐして流し入れ、ふんわりしたら火を止める。
5. 器に盛って白ゴマを振る。

※1食で 1/2 日分以上の野菜を摂取出来ます、トマトの旨味・酸味がアクセント！「テジ」とは韓国語で豚の意味です。
豚肉には疲労回復に一役買うビタミン B1 が豊富、ニラ・ニンニクと一緒に食べる事で更にその効果が期待できます！