

美肌を育てるスープ

# しょうがと豚肉のスープ

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり！  
ダイコン、キヌサヤを加えてしょうゆで仕上げたさっぱり味。

(311.0kcal 15分)

## 材料 (2人分)

豚肩ロース肉…………… 100 グラム  
ダイコン…………… 3cm 分  
ごま油…………… 大さじ 1  
新ショウガ…………… 大さじ 1 (千切り)  
酒…………… カップ 1  
水…………… カップ 1  
キヌサヤ…………… 10 枚  
しょうゆ…………… 大さじ 1  
塩、こしょう…………… 少々  
★[材料 A]  
塩小さじ…………… 1/2  
ナンプラー…………… 大さじ 1

## 作り方

1. 豚肉は軽く塩、こしょうを振り、しょうゆをもみこむ。ダイコンは長さ1cmの短冊に切る。
2. ごま油を熱し、ショウガを炒め香りが立ったら肉を入れて炒める。色が変わったらダイコンを加え、酒を入れる。アルコールがとんだら水を加えてダイコンが柔らかくなるまで煮る。
3. 材料 A で調味し、筋を取って長さを揃えて切ったキヌサヤを入れて火を止める。

## アドバイス

ダイコンから水分が出るので、最初に入れる水の量は少な目でも大丈夫です。

余白設定：初期のまま 文字：MS ゴシック サイズ：12pt  
ヘッダーとフッター：美肌を育てるスープ作成  
左インデント：2 字 タブとリーダー：材料 (左揃え：16)  
段落番号：左インデントからの距離 7.4mm、字下げ・ぶら下げ 15mm  
網掛け (ピンク) 部分：「線種と…網掛けの設定」対象を「段落」

(解説)

ワードアート、影スタイル 14 を使用。

了問題 2(しょうがと豚肉のスープ)

ヘッダーとフッターで入力

# しょうがと豚肉のスープ

中央揃え

豚肉にはビタミン B1 がたっぷり！

ダイコン、キヌサヤを加えてしょうゆで仕上げたさっぱり味。

右揃え

(311.0kcal 15分)

## 材料 (2人分)

- 豚肩ロース肉…………… 100 グラム
- ダイコン…………… 3cm 分
- ごま油…………… 大さじ 1
- 新ショウガ…………… 大さじ 1 (千切)
- 酒…………… カップ 1
- 水…………… カップ 1
- キヌサヤ…………… 10 枚
- しょうゆ…………… 大さじ 1
- 塩、こしょう…………… 少々

「罫線」 - 「選手とページ罫線と網掛けの設定」 - 「網掛け」から、色“ピンク”、種類“なし”、設定対象“段落”で設定。



泡だて器

### ★[材料 A]

塩少々…………… 1/2

タブとリーダー: “16 字 左揃え リーダーあり”に設定します。

## 作り方

1. 豚肉は軽く塩、こしょうを振り、しょうゆをもみこむ。ダイコンは長さ 1cm の短冊に切る。
2. ごま油を熱し、ショウガを炒め香りが立ったら肉を入れて炒める。色が変わったらダイコンを加え、酒を加えてダイコンが柔らかくなるまで煮る。
3. 材料 A で調味し、筋を取って止める。

段落番号: 開始番号“1”、左インデント“6”、字下げぶら下げ“14”で設定します。

## アドバイス

ダイコンから水分が出るので、最初に入れる水の量は少な目でも大丈夫です。