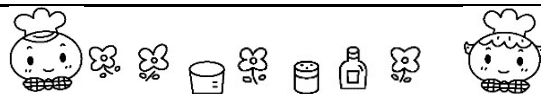


つくってみませんか？

人気のスープ。ごはんにかけてクッパにしてもおいしいです



<カルビスープ>

材料(4人分)

豚バラ肉(酒小さじ1をふっておく)	・・・	150g	〇みそ	・・・	大さじ1強(20g)
しょうが(みじん)	・・・	3g	〇酒	・・・	小さじ1
にんにく(みじん)	・・・	5g	〇さとう	・・・	小さじ2
トウバンジャン	・・・	少し(お好みで)	〇しょうゆ	・・・	大さじ1
にんじん(いちょう切り)	・・・	50g	〇みりん	・・・	小さじ1
だいこん(いちょう切り)	・・・	100g	ごま油(炒め用)	・・・	小さじ1強
干しいたけ(もどしてスライス)	・・・	5g	ごま油(仕上げ用)	・・・	小さじ1弱
ねぎ(斜めスライス)	・・・	50g			
白菜キムチ	・・・	50g			
にら	・・・	50g			
卵	・・・	2こ			
だし汁	・・・	700cc			

(給食では厚削りと昆布でだしをとり、チキンブイヨンを加えています)



作り方

- ① ごま油にしょうが、にんにく、豆板醤を入れて熱し、豚肉をいためる。
- ② にんじん、だいこんを入れていため、油がまわったら、だし汁としいたけを入れて煮る。
- ③ ねぎ、白菜キムチ、〇の調味料を入れ、煮立ったら溶いた卵を回し入れ、にらとごま油を入れてできあがり♪

