

つくってみませんか？

たまごを入れるとさらにおいしい♪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(卵なし)>



材料(4人分)

豚バラ肉(酒小さじ1をふっておく)	・・・	80g	〇みそ	・・・	大さじ1強(20g)
豚もも肉(酒小さじ1をふっておく)	・・・	80g	〇酒	・・・	小さじ1
しょうが(みじん)	・・・	3g	〇さとう	・・・	小さじ2
にんにく(みじん)	・・・	5g	〇しょうゆ	・・・	大さじ1
トウバンジャン	・・・	少し(お好みで)	〇みりん	・・・	小さじ1
にんじん(いちよう切り)	・・・	50g	ごま油(炒め用)	・・・	小さじ1強
だいこん(いちよう切り)	・・・	100g	ごま油(仕上げ用)	・・・	小さじ1弱
干しいたけ(もどしてスライス)	・・・	5g			
ねぎ(斜めスライス)	・・・	50g			
白菜キムチ	・・・	50g			
にら	・・・	50g			
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、にらとごま油を入れてできあがり♪