

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

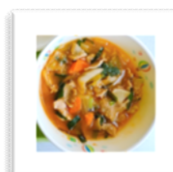
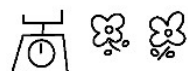
<カルビスープ(卵なし)>



材料(4人分)

豚バラ肉(酒小さじ1をふっておく)	・・・	80g
豚もも肉(酒小さじ1をふっておく)	・・・	80g
しょうが(みじん)	・・・	3g
にんにく(みじん)	・・・	5g
豆板醤	・・・	少し(お好みで)
にんじん(いちょう切り)	・・・	50g
だいこん(いちょう切り)	・・・	100g
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)



○みそ	・・・	大さじ1強(20g)
○酒	・・・	小さじ1
○さとう	・・・	小さじ2
○しょうゆ	・・・	大さじ1
○みりん	・・・	小さじ1
ごま油(炒め用)	・・・	小さじ1強
ごま油(仕上げ用)	・・・	小さじ1弱

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、○の調味料を入れ煮、にらとごま油を入れてできあがり♪