

つくってみませんか？

松中2年生考案、暑さに負けない汁物



<ピリカラマッスルスープ>

材料(4人分)

肉団子(市販)	…	150g
豆腐(2cm×2cm×厚さ1cm)	…	100g
にんじん(短冊)	…	40g
もやし	…	100g
緑豆春雨(もどす)	…	15g
にら(2cm)	…	25g
オクラ(小口3mm)	…	25g
○中華だし	…	小さじ2
○しょうゆ	…	大さじ2/3
○食塩	…	少々(1g)
○こしょう	…	少々
○ラー油	…	小さじ1/5(好みで量を調整)
○酢(火止めて入れる)	…	小さじ1強
水	…	600cc

作り方

- ① オクラは塩でもんで洗い流し、ガクのまわりの固い部分をそぎ取り、小口に切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、にんじん、肉団子、もやし、豆腐、酢をのぞいた調味料を入れて煮る。
- ③ 春雨、にら、オクラを入れて味をととのえ、最後に酢を入れて出来上がり。

※ 肉団子でなく、溶き卵を入れても見た目もきれいでおいしいです♪

