

豚もやしスープ

野菜がたくさん入った「食べるスープ」です。ごま油の香りが食欲をそそります。卒業生希望献立でも毎年選ばれる人気のメニューです。

ラー油やしょうが、にんにくは、好みに合わせて調節してください。



材 料	分量 (4人分)
豚肉	40g
しょうが	2g
にんにく	2g
かつお節	4g
炒め油	大さじ1/2
もやし	120g
キャベツ	80g
にんじん	20g
ねぎ	12g
中華スープ	小さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みそ	大さじ2強
ごま油	小さじ1/2
ラー油	少々
酒	大さじ1
水	800ml

<作り方>

- ① にんじんは干切り、キャベツは・もやしはざく切り、ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油・しょうが・にんにくを入れて火にかけ、豚肉・酒を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、かつお節を入れて一緒に炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん・もやし・キャベツの順に炒める。
- ④ 水・中華スープを入れて、煮立ったらアクをとる。
- ⑤ 野菜が煮えたら、濃口しょうゆ、みそで味付けをする。
- ⑥ 仕上げに、ねぎ・ごま油・ラー油を入れる。

