

おうちで給食

給食のメニューにチャレンジ！
毎日の食事のヒントにしてください。

Let's Cooking!!

作る前、食べる前は

手洗い うがい

< 坦々春雨スープ > 一人分

材料

- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうが 0.4g
- ・豚こま 8g
- ・玉葱 15g
- ・たけのこ 15g
- ・もやし 15g
- ・春雨 5g
- ・えのき 10g
- ・青梗菜 10g
- ・鶏がらスープのもと 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・ネギ 10センチ
- ・味噌 4g
- ・しょうゆ 少々
- ・豆板醤 0.2g
- ・しお 少々

作り方

- ① 鍋に油をひき、火をつける前にみじん切りにしたんにくをいれ、火をつけ炒める。さらに玉葱・たけのこを入れ他野菜を順次炒める。
- ② 1に水、がらスープの素を入れ煮る。下茹でした、春雨を入れる
- ③ 2に調味料を入れ仕上げる。

ポイント2

決めては、ちょびり辛い味噌味です！

ポイント1

ニンニクは焦り付け焦がさないように。