

～ スタミナみそ汁 ～

《材料(2人分)》

- ・サラダ油・・・小さじ1/2弱
- ・豚　　肉・・・30g
- ・にんじん・・・25g
- ・も　や　し・・・50g
- ・に　　ら・・・30g
- ・だ　し　汁・・・240cc
- ・み　　そ・・・7g
- ・一味唐辛子・・・少々



《作り方》

- ① にんじんはいちょう切り、にらは2～3センチ程度に切る。
- ② サラダ油を熱した鍋に、豚肉を入れて炒める。
- ③ ②ににんじん、もやしを加えて炒める。
- ④ にらも加えたら、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 具材が煮えたらみそを入れて調味をし、お好みで一味唐辛子をかけたらできあがり。

ワンポイント

給食の人気メニューで、おかずにもなるみそ汁です。
辛いものが好きな方は、ぜひ一味唐辛子をかけて食べてください。

1人あたりの栄養価

エネルギー：67kcal
たんぱく質：5.2g
脂　　　　質：3.3g