

# 坦々スープ

## 材料(4人分)

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 豚ひき肉                | 120 g  |
| 緑豆春雨（ぬるま湯に浸して戻しておく） | 12 g   |
| 長ねぎ（小口切り）           | 1/3本   |
| にんじん（いちょう切り）        | 1/4本   |
| しめじ（ほぐす）            | 1/3パック |
| キャベツ（短冊切り）          | 3枚     |
| にんにく（おろす）           | 小さじ1/2 |
| しょうが（おろす）           | 小さじ1/2 |
| ごま油                 | 小さじ1   |
| 白いりごま               | 小さじ1   |
| 白練りごま               | 小さじ1   |

## 【調味料】

|          |          |
|----------|----------|
| 酒        | 小さじ1     |
| しょうゆ     | 小さじ1     |
| 白みそ      | 大さじ1と1/2 |
| 塩        | 小さじ1/6   |
| トウバンジャン  | 小さじ1/12  |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1弱    |



## 作り方

- ① 鍋にごま油、にんにく、しょうがを熱し、にんじんを炒める。豚ひき肉も加え、肉の色が変わったらしめじも加えて軽く炒める。
- ② 2カップ程度水を入れ、沸騰してきたらアクをとり、キャベツを入れる。  
調味料を入れ、よく混ぜたら緑豆春雨、長ねぎを入れる。
- ③ 全体に火が通ったらいりごま・ねりごまを加えてできあがり。

※色どりでほうれん草や小松菜、チンゲンサイなどを入れてもOK。



## 栄養士からのコメント

12月に給食で実施したメニューです。ごまの香りがよく、程よい辛味で体が温まります。入れる具材は冷蔵庫に余っているものでアレンジしてください。野菜が苦手なお子さんでも食べやすいと思います。

## <1人分栄養価>

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 鉄     | 食塩    |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 113kcal | 5.9 g | 6.4 g | 44mg  | 0.6mg | 1.0 g |