

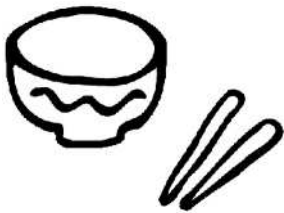


豚もやしスープ



材料(子ども1人分)

豚ももせん切り肉	15 g
もやし	20 g
にんじん	10 g
しょうが	0.2 g
にんにく	0.2 g
ごま油	1 g
かつお節	3 g
塩	1 g
しょうゆ	1 g



つくり方

かつお節でだしをとる。(水は、1人分約180ml程度)
しょうがとにんにくは、みじん切りにし、にんじんは
食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。

熱した鍋にごま油を入れ、のしょうがとにんにくを
炒め、香りが出たら、豚ももせん切り肉を入れ、炒め
る。豚肉の色が変わったら、にんじんを炒める。

にのだし汁を加え煮る。沸騰したらのもやしを
入れ、さらに煮る。

の材料がやわらかくなったら、塩としょうゆで調味
する。

保育園では、この他にチンゲン菜や白菜
を入れて、作ることもあります。季節の野
菜を使ってぜひお試しください。