



みそスープ



材料(4人分)

豚肉こま切れ	80g
炒め油	少々
ゆでたけのこ	20g
にんじん	20g
キャベツ	40g
たまねぎ	40g
干しいたけ	1g
ねぎ	15g
水	600cc
中華スープの素(顆粒)	3g
コンソメ	2g
みそ	大さじ1弱
こしょう	少々

作り方

- ①野菜はきれいに洗う。たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ②干しいたけは水につけて戻して干切りにする。
- ③鍋に油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ④水を入れ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、干しいたけとその戻し汁を入れ、煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、キャベツを加えさっと煮る。
- ⑥中華スープの素、コンソメ、みそで調味する。
- ⑦仕上げにねぎを入れる。こしょうは好みで入れる。

ひとくちメモ

中華スープの素やコンソメを使った簡単な「みそスープ」です。給食のスープの中でも人気があります。白菜、じゃがいも、大根など、家にある野菜を入れておいしくできます。朝ごはんにもぴったりのスープです。

みそによって、塩分が違うので、味をみながら入れてくださいね。

