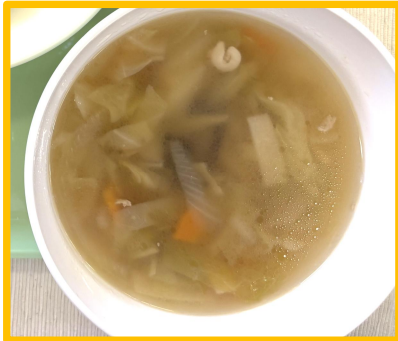


学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

旨塩タンメンスープ



<材料(4人分)>

豚コマ肉	100g
きくらげ(乾)	2g
さつま揚げ	40g
たけのこ水煮	30g
キャベツ	100g (葉4枚)
玉ねぎ	60g (中1/3個)
にんじん	20g (小1/3本)
中華だし	8g (大さじ1)
天然塩	2g (小さじ1/2)
おろししょうが	2g (小さじ1/2)
おろしにんにく	1.5g (小さじ1/2)
しょうゆ	5g (小さじ1弱)
水	700g

<作り方>

- ①きくらげを水戻しする。
さつま揚げ・たけのこ・キャベツは細切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に、豚コマ肉・おろししょうが・おろしにんにくを入れ、炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎ・キャベツ・きくらげ・さつま揚げ・たけのこを加え、軽く炒めたら、水を加え煮こむ。
- ④野菜が柔らかくなったら、中華だし・しょうゆを加え、味付けをする。
- ⑤天然塩で味を調え、完成。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー:93kcal

食塩相当量:1.2g