

❁ タンタンスープ

1人分の栄養価

エネルギー	62kcal
たんぱく質	4.1g
塩分	0.8g



《材料…4人分》

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

春雨	15g	にんにく	少々
豚ももひき肉	40g	ごま油	小さじ1/3
玉ねぎ	中1/2個	水	600cc
もやし	80g	チキンガラスープ	大さじ1と2/3
人参	1/3本	味噌	小さじ2
長ねぎ	1/2本	醤油	小さじ2
小松菜	40g	ラー油	少々
干しいたけ	2g		

《作り方》

- ①玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、長ねぎは小口切りにし、もやしはよく洗っておく。
- ②小松菜は茹でて、3cm幅に切る。
- ③干しいたけはごみを取り除いて洗って水戻しし、薄切りにする。(戻し汁は捨てない)
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉、玉ねぎ、人参を加えて炒め、水を加えてアクを取りながら煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、もやし・干しいたけ・戻し汁・春雨・長ねぎを加え、春雨が透き通ってきたら調味料を加える。
- ⑦最後に小松菜を加えて仕上げる。



タンタンスープは、玉ねぎ・もやし・人参・長ねぎ・小松菜などの野菜がたっぷり入っています。野菜の旨味に、ごま油と味噌の風味が加わり、食欲をそそる味付けです。野菜が不足しているな…と感じたら、実沢山のスープにして摂取するのもよいでしょう。バランスよく食べて、夏を乗り切りましょう。

