



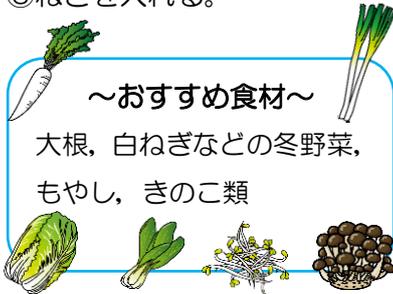
みそキムチスープ

2月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
豚肉スライス	50g	①鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、塩・こしょうをする。 ②にんじん、しいたけ、はくさいを入れて炒める。 ③鶏がらスープの素、水を入れて煮る。 ④野菜がやわらかくなったら、はるさめ、豆腐を入れる。 ⑤Aを入れて、味付けする。 ⑥ねぎを入れる。	
ごま油	適宜		
塩・こしょう	少々		
にんじん (いちょう切り)	1/3本		
しいたけ (5mm幅)	1~2個		
はくさい (1cm幅)	2~3枚		
ねぎ (小口切り)	2本		
はるさめ	15g		
豆腐 (さいの目切り)	100g		
キムチの素	} A 小さじ1~2		
酒			小さじ1
うすくちしょうゆ			大さじ1
中みそ			大さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1/2~1		
水	3カップ		



ひとこと Memo

キムチの素に使われている唐辛子には、辛味成分であるカプサイシンが含まれています。カプサイシンは、発汗を促したり、食欲を増進させたりする働きがあります。寒い冬に食べると体があたたまりますよ。市販の鍋の素を使うと簡単に作れますので、ぜひ作ってみてくださいね。



【1人分の栄養価】

エネルギー	82kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.1g
食塩相当量	1.3g