

おうちで給食の味！「ピリ辛汁」

給食で人気の料理を紹介します。ご家庭でも作ってみてくださいね。



【分量（4人分）】

豚肩肉	80g
油揚げ	1/2枚
にんじん	1/4本
白菜	1枚
玉ねぎ	1/2個
えのきたけ	1/4袋
にら	1/3束
ねぎ	1/2本
キムチ	100g
しょうゆ	大さじ1と1/3
削り節	12g
水	420ml (2カップと少し)



【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油抜きをして、縦に1/2に切り5mm幅に切る。
- ③ にんじんはいちょう切りにする。白菜は1cm幅、にらは2cmの長さに切る。
- ④ 玉ねぎは半分にして薄く切る。えのきたけは石突をとって半分に切る。ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 削り節でだしをとる。
- ⑥ 鍋を用意して、豚肉を炒める。
- ⑦ 豚肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを炒める。
- ⑧ だし汁を加えて、白菜・えのきたけ・油揚げ・キムチを加える。
- ⑨ しょうゆで味を調えたら、にら・ねぎを加えて完成。

★ キムチの汁やキムチスープの素を少し加えると、ピリッとして食欲が増します。

家で過ごす時間が長くなりますが、規則正しい生活を送れていますか？

1日3食しっかり食べて、元気に過ごしてくださいね☺