

給食メニューご紹介！

～豆乳坦々スープ～

【材料】 分量:4 人分 ※ ()内は切り方

豚ひき肉・・・100g

もやし・・・100g

豆腐・・・80g (さいの目切り)

えのきたけ・・・50g (1/2 カット)

乾燥きくらげ・・・2g (水戻し後、細切り)

にら・・・25g (2cm カット)

鶏がらだし・・・小さじ 1

しょうゆ・・・小さじ 2

みそ・・・小さじ 2

オイスターソース・・・小さじ 1 } A

豆板醤・・・小さじ 1/2

おろしにんにく・・・少々

おろししょうが・・・少々

無調整豆乳・・・200ml } B

白すりごま・・・大さじ 1

水・・・480ml



給食で人気
でした！

【栄養価】 1 人あたり

エネルギー:94kcal

たんぱく質:6.9g

脂質:5.0g

塩分:0.51g



☆栄養ポイント☆
豆乳は良質なたんぱく質を豊富に含み、牛乳と比べるとカロリーや脂質が少ない特徴があります。



【作り方】

- ①分量の水を沸騰させ、豚ひき肉を入れる。
(塊にならないようにほぐしながら。)
- ②①に豆腐、えのき、もやし、きくらげを入れる。
- ③煮立ったらAを入れ、少し煮る。
- ④全体に火が通ったら、Bを入れる。最後ににらを入れてできあがり。

分量を増やして鍋にして、
締め麺を入れてもおいしいですよ!(!)!

