

レシピ

中学校限定メニュー

豚キムチスープ

材料 (4人分)

油	少々
豚バラ肉	100 g
人参	50 g (5 cm位)
大根	100 g (4 cm位)
長葱	50 g (1/2本)
玉葱	100 g (1/2個)
にら	50 g (半束)
キムチ	100 g
豆腐	1/2丁
中華スープの素	小さじ1
醤油	小さじ2
塩・胡椒	少々
水	4~600ml



POINT

・野菜は、他にもきのこや、旬の野菜を入れても美味しいですよ。

・溶き卵を入れて、かき玉風にすると、辛さもマイルドになります。



作り方

①人参、大根はいちょう切り。玉葱は3mm位にスライス、長葱は小口切り、にらは3~4cmに切っておく。

②油で肉を炒め、人参、大根を入れさっと炒め、水を入れて加熱する。

③キムチ、玉葱、豆腐を入れさらに加熱し、調味料を入れ味を調える。



④にら、長葱を入れてさっと火を通せば完成。