


給食レシピ グレード1☆☆☆



もやし坦々スープ



【材料  (作りやすい分量・4~5人分)】

- | | | | |
|---------------|---------------|----------|-----------|
| ・豚ひき or 豚小間肉 | 50g | ・サラダ油 | 小さじ 1/2 |
| ・しょうが …みじん | 1/2 かけ | ・鶏ガラスープ | 800ml |
| ・豆腐 …さいのめ | 大 1/4 丁(100g) | ・みそ | 大さじ 2・1/3 |
| ・もやし | 1/2 袋(100g) | ・練りごま | 大さじ 2/3 |
| ・にんじん …千切り | 1/4 本(50g) | ・しょうゆ | 大さじ 2/3 |
| ・にら …3cm | 2 本(20g) | ・ごま油 | 小さじ 1/2 |
| ・長 or 小ねぎ …小口 | あれば少々 | ・ラー油 | 小さじ 1/2 |
| | | ・一味とうがらし | お好みの辛さで |

【作り方  】

- ① 野菜はあらかじめ切っておく。
- ② サラダ油でしょうがを炒め、香りが出てきたら肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 鶏ガラスープ・豆腐・もやし・にんじんを加え、アクを取りながら火が通るまで煮込む。
- ④ みそを溶きながら加える。※みそを加えたら、沸騰させないよう火加減を調節する。
- ⑤ にら・ねぎ・調味料を加え、ラー油と一味で辛さを調節して完成。

①材料の目安



②豚肉の種類もお好みで



④みそは必ず溶きながら




⑤にら・ねぎは仕上げに加えることで、色鮮やかに



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント ✨ ✨】

- ・給食で使用している食材を目安に載せましたが、豆苗・きのこなど、坦々の味付けに合う食材でも代用できます。
- ・練りごまは、なくても大丈夫ですが、コク・まろやかさ・栄養価アップ（カルシウム）のために、使用することをおすすめします。

【ひとことメモ  】

給食では、チャーハンと組み合わせることが多いスープです。また、味付けを濃い目にし、中華麺と食べる「もやし坦々麺」も、給食のメニューにあります。気温が高くなり、熱中症が心配な季節になってきたので、食事での水分補給・スタミナ補給におすすめの一品です。