

☆碧山小の給食レシピ☆

【汁物編】

キャベ豚汁

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
キャベツ	200g	短冊	①さば節と水でだしをとる。
豚小間肉	50g		②豚肉を油で炒め、キャベツ
油	小さじ2		を加えて軽く炒める。
にんじん	50g	いちょう	③だしを注ぎ、人参も加えて
油揚げ	1枚	短冊	火が通るまで煮る。
みそ	50g		④油揚げを入れて、火を止め
			みそを入れ一煮立ちさせる。
さば節	10g		
水	600ml		
※時間のないときはだし用不織紙袋に削り節を入れ、野菜を煮るのと同時にだしをとってもOKです。			

ワンポイント

*キャベツの甘味がおいしい！さっぱり豚汁です。