

## ★なすから給食レシピ22★



# キムチスープ



色は結構赤くて辛そうですが、小学校低学年でも食べられるくらいの辛さです。

キムチ特有の旨味と酸味が加わり、ピリ辛なスープで食欲も増します。

### 【材料】 3～4人分

豚こま肉	100g
豆腐	150g
白菜キムチ	50g
もやし	40g
にら	30g (約1/3束)
ねぎ	20g (約1/5本)
サラダ油	1g (小さじ1/4)
豆板醤	0.8g
おろしにんにく	1g
鶏がらスープの素	1.6g (小さじ2/3)
味噌	12g (小さじ2)
醤油	4g (小さじ2/3)
ごま油	4g (小さじ1/3)
水	400ml

辛味は豆板醤の量で調整してください。  
豆腐は木綿豆腐でも絹ごし豆腐でもできます。



### 【作り方】

- ①にらは3～4cm長さ、ねぎは小口切り、豆腐は1.5～2cm程度のさいの目切りにします。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉とおろしにんにく、豆板醤を炒めます。肉の色が変わったら白菜キムチを加え、さっと炒めたら水を加えます。
- ③②が沸騰したら、もやしと豆腐を加えて煮ます。豆腐が温まったら、鶏がらスープの素、味噌、醤油で調味します。
- ④にらとねぎを加えてさっと煮たら、仕上げにごま油で香りづけをします。

### 【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あじの白醤油焼き
- ・ポテトサラダ
- ・キムチスープ