

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【キムチスープ】

<材 料 2人分>

長葱	20g
マロニー	14g
油	小さじ1/2
豚小間肉	20g
水	300cc
キムチ	40g
A 中華スープ	小さじ1弱
塩	ミニスプーン1/2
みりん	小さじ1/2



1人分エネルギー 61kcal 塩分相当量 1.1g

<作り方>

- ① 長葱は薄く輪切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、マロニーを5分茹で冷ましておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③に水を加え、沸騰したらキムチを加えAの調味料で味を調える。
- ⑤ マロニーを加え、最後に長葱を入れてできあがり。

<コメント>

白菜が安い時期は、キムチの代わりに白菜と豆板醤を入れても美味しいです。

キムチの辛みと酸味、豚肉のうまみがおいしいスープです。お好みの野菜やきのこ類をプラスして、具たくさんスープにするのもおすすめです。