

● 高野豆腐とたっぷり野菜の田舎風スープ

栄養成分 1人分

エネルギー	158kcal
たんぱく質	6.0g
カルシウム	54mg
食塩相当量	1.4g



材料 4人分

高野豆腐	15g(市販品1枚分)
豚バラ薄切り肉	80g
にんじん	1/3本
キャベツ	約3枚分(160g)
玉ねぎ	1/2個
おろししょうが	小さじ1

.....

サラダ油	大さじ1
------	------

.....

水	700ml
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2

.....

【A】

白ワイン	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

.....

黒こしょう	少々
-------	----

作り方

- 1 高野豆腐はたっぷりの水に10分ほど浸けてもどし、軽く絞って縦半分に切り、厚さを半分にしてから短冊切りにします。
- 2 豚肉は1cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、玉ねぎは5mm程度の厚さのくし形切りにします。
- 3 鍋にサラダ油を入れて強めの中火で熱し、豚肉を炒めます。肉の色が変わったら①、②の野菜、おろししょうがを加えて炒め合わせます。
- 4 全体に油がなじんだら、水、鶏がらスープの素を加え、沸騰したらアクを取り、Aを加えて味を調べ、火を弱めて軽く煮て火が通ったら黒こしょうをふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

栄養バランスがよく、野菜不足の解消にもぴったりのスープです。おいしさの秘密は、しょうがと黒こしょうの組み合わせ。二つの香りの相乗効果で風味がグンとよくなります。あっさり味なので、チーズトーストなどボリュームのあるパンを添えるのもおすすめです。