

きゅうしょく しょうかい  
給食レシピの紹介 ユッケジャンスープ

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 ..... 小さじ 1
- ・ 牛もも肉 (せん切り) ..... 100g
- ・ 酒 ..... 小さじ 1弱
- ・ にんじん (せん切り) ..... 40g
- ・ だいこん (せん切り) ..... 80g
- ・ しいたけ (スライス) ..... 20g
- ・ もやし ..... 60g
- ・ たまねぎ (スライス) ..... 100g
- ・ にら (1cm) ..... 12g
- ・ コチュジャン ..... 小さじ 1弱
- ・ がらスープの素 ..... 小さじ 1
- ・ みりん ..... おお 大さじ 1/2
- ・ 一味唐辛子 ..... 少々
- ・ しょうゆ ..... おお 大さじ 1
- ・ 天日塩 ..... 少々
- ・ こしょう ..... 少々
- ・ 赤みそ ..... おお 大さじ 1/2
- ・ 白みそ ..... こ 小さじ 1/2
- ・ でんぷん ..... おお 大さじ 1/2
- ・ ごま油 ..... こ 小さじ 1/2

A



具だくさんの少しピリ辛の  
スープだリン☆  
暑い夏にピッタリだリン☆



いなりん

つく かた  
〈作り方〉

- ① 鍋に油を引き、酒をふった牛もも肉を炒める。
- ② にんじん、だいこんを加えて炒め、水を加える。
- ③ しいたけ、もやし、たまねぎを加えて煮込む。
- ④ Aを入れ、水で溶いたでんぷんを加える。
- ⑤ 最後ににらとごま油を加えて仕上げる。