

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。