



## 野菜たっぷりちゃんぽん風スープ

調理：今町地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」



### POINT!

- ・一日に必要な野菜の約1/3（100g）が摂れる「食べるスープ」です。
- ・牛乳を使用するため、カルシウムが約80mg摂れます。
- ・乳製品が苦手な人は、豆乳で代用できます。

【1食分の栄養価】 エネルギー 96kcal 食塩相当量 0.9g

### ■材料（4人分）

- ・豚もも肉（小間切れ）…60g
- ・キャベツ（ざく切り）…120g      ・もやし…120g
- ・玉ねぎ（薄くスライス）…中1/4玉（60g）
- ・人参（短冊切り）…1/3本（40g）
- ・かまぼこ（短冊切り）…1/4本（40g）
- ・ごま油…小さじ1      ・水…400cc
- ・顆粒中華だし…小さじ1      ・牛乳…200cc
- ・塩…ひとつまみ      ・こしょう…少々

### ■作り方（約20分）

- ①鍋にごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。
- ②キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、かまぼこ、水を入れて中火にかける。
- ③沸騰したら顆粒中華だしを加え、野菜に火が通るまで弱火で煮る。
- ④人参が煮えたら、牛乳と塩こしょうを加え、沸騰直前に火を止める。