

# AZUMA風だいこんスープ



## ひとくちメモ

AZUMA風だいこんスープは、平成30年度はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。東小学校からの応募で、韓国につながりのある先生や友達に教えてもらった料理をヒントに考えたそうです。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

豚肉	70g
にんにく	少々
しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	小1個(100g)
だいこん	100g
キャベツ	60g
ねぎ	30g
ごま(白)	小さじ2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
スープの素	1個(5g)
水	600cc



1 みじん切りにしたにんにくとしょうゆを合わせ、豚肉と混ぜて下味をつける。



2 じゃがいも・だいこんをいちょう切り、キャベツを短冊切り、ねぎを小口切りにする。



3 フライパンにごま油を入れ、1の豚肉をつけごと炒める。



4 水・だいこん・キャベツ・じゃがいも・スープの素を入れて煮る。



5 材料が煮えたら調味料・ねぎを入れ、仕上げにごまを入れる。  
(塩は味をみて入れてください)

### 一人分の 栄養価

エネルギー 78kcal  
たんぱく質 4.7g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
👉ここをタップ



はいがごはん 牛乳  
ビビンバ(肉・野菜)  
AZUMA風だいこんスープ

2020年11月の給食献立より

