

たっぷり野菜の担々スープ



(令和3年度よりタンタンスープという名前に変わっています)

ひとくちメモ

たっぷり野菜の担々スープは、平成27年に開催された「第13回はま菜ちゃん料理コンクール」の入賞レシピです。

「担々」は、天秤棒で担いで売り歩いたところからその名がつけられたと言われています。

材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	60g
キャベツ	葉2枚
こまつな	1株
ねぎ	1/2本
にんじん	1/4本
しめじ	1/4パック
しょうが	1片
にんにく	1片
春雨	10g
ごま油	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/3
すりごま(白)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
★ 酒	小さじ1/2
みそ	小さじ2
塩	小さじ1/2
スープの素	大さじ1
水	800cc

作り方



1 春雨を熱湯に10分くらいつけてもどし、食べやすい大きさに切る。



2 こまつなをゆで、水にさらしてしぼった後、2cmに切る。



3 キャベツを短冊切り、にんじんをいちょう切り、ねぎを小口切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。しめじをほぐしておく。
(しょうが・にんにくはチューブでもよい)



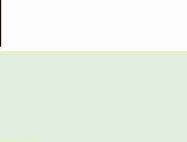
4 すりごま・しょうゆ・酒・みそを混ぜ合わせておく。



5 鍋にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め香りを出し、トウバンジャンを入れて炒める。



6 豚肉を入れて炒め、色が変わったならねぎを入れて炒め、分量の水を入れ煮る。



7 煮立ったらにんじん・しめじ・キャベツを入れ、塩・スープの素・★の合わせ調味料を入れる。

8 春雨・こまつなを入れる。

栄養価

エネルギー 75kcal
たんぱく質 4.6g

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](#)



ごはん 牛乳
揚げしゅうまい ゆで野菜
たっぷり野菜の担々スープ

2017年10月の給食献立より

