

野菜たっぷり満腹スープ♪

☆みそキャベツスープ

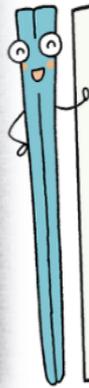


【材料】大人2人分、子ども1人分

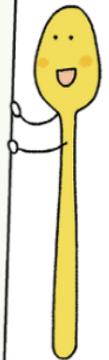
豚バラ肉	180g
キャベツ	約1/4玉
ニラ	3~4本
しめじ	1/3パック
ごま油	小さじ1
水	500ml
みそ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
醤油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2

【作り方】

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。
キャベツは一口大、ニラは1~2cm幅に切る。
しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②鍋にごま油をひき、豚肉、野菜を全て入れたら
全体がしんなりするまで炒める。
- ③Aを入れてひと煮たちさせて、完成。



豚肉や野菜は包丁を使わず、
キッチンバサミでもOK！
たんぱく質・野菜と一緒にとれる
ボリュームたっぷりのスープで、
とても簡単なのに満足感は
しっかりあります♪



令和7年4月号

