

ピリ辛スープ



トウバンジャンが入ったピリッと辛いスープです。トウバンジャンは、ソラマメで作ったみそに、唐辛子や塩などを加えたもので、中国の代表的な調味料の一つです。

材料（一人分）

豚肉（こま切れ）	20 g
とうふ	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	10 g
はくさい	20 g
ねぎ	10 g
にら	5 g
にんにく	0.2 g
サラダ油	0.3 g
こしょう	少々
コンソメの素	1 g
しょうゆ	3 g
信州みそ	3 g
酒	0.5 g
トウバンジャン	0.5 g
水	80～90 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にらは2cmくらいに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ とうふはさいの目に切る。
- ④ みそはぬるま湯で溶く。
- ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうをしながらいため、水を加え煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・④・しょうゆ・酒・トウバンジャン・はくさい・とうふ・ねぎを入れ煮る。
- ⑦ 最後ににらを加え沸騰したら火を止める。

☆ はくさいをチンゲン菜に代えてもよいです。

☆ 最後にごま油を加えてもおいしいです。