



## 田舎風スープ(文京区立小中学校)



エネルギー  
**203**  
kcal

塩分  
**1.6**  
g

野菜量  
**115**  
g

(1人分)

### 材料 【2人分】

豚ばら薄切り肉	40 g
高野豆腐(カットタイプ)	10 g
にんじん	1/4本
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
おろししょうが	小さじ1
油	大さじ1
A	
水	2カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
白ワイン	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- 1) 豚肉は一口大、にんじんとキャベツは短冊切り、玉ねぎは横半分に切ってから薄切りにする。
- 2) 高野豆腐はぬるま湯につけてもどし、軽くしぼっておく。
- 3) 鍋に油を熱し、1)の肉・野菜とおろししょうがを2分程炒める。
- 4) 3)にAと高野豆腐を入れて強火でひと煮立ちさせたら、中火にして3分程煮る。



#### 対象

子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- しょうがはチューブタイプのものでOKです。味のアクセントになります。
- 高野豆腐は様々な形状がありますので好みの物をお使いください。