

# 給食人気メニューレシピ

## ★ごま入りもやし汁

《材料》：4人分

◇ごま油	.....	適量
◇豚もも挽肉	.....	40g
◇しょうゆ(挽肉の下味用)	.....	適量
◇にんじん	.....	40g
◇玉ねぎ	.....	100g
◇もやし	.....	150g
調味料	中華スープの素	..... 小さじ1
	鶏がらスープの素	..... 小さじ1/2
	赤味噌	..... 35g
◇白すりごま	.....	小さじ1
◇白いりごま	.....	少々
◇食塩	.....	少々
◇長ねぎ	.....	30g
◇水	.....	約600cc
◇一味唐辛子(お好みで)	.....	少々

### 【作り方】

- ① にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、長ねぎは小口切りにしておきましょう。
- ② 熱した鍋にごま油を引き、しょうゆで下味をつけた挽肉を火が通るまで炒めます。
- ③ にんじん、玉ねぎも鍋に入れて軽く炒めた後、水を入れます。
- ④ 沸騰してきたらもやしを入れてさらに一煮立ちさせ、調味料を入れて煮込みます。
- ⑤ 野菜が煮えたら、ごまと長ねぎを入れて味見し、味が薄ければ食塩を入れて調味しましょう。
- ⑥ 最後にお好みで、一味唐辛子を入れれば完成です！



野菜が美味しく、たくさん  
食べられる一品です！

