| エントリー No.5 | キャベツの具だくさん豆乳みそスープ |
|---|---|
| | 村雨（むらさめ）　亜美（あみ）さん（共長小６年）・恵美（めぐみ）さん（保護者） |

【１人分エネルギー】　312kcal
【１人分野菜の量】　113.8ｇ
【４人分材料費】　550 円

【４人分の材料】

| | |
|---|---|
| ・キャベツ | 1/4 個（200ｇ） |
| ・大根 | 1/4 本（200ｇ） |
| ・人参 | 1/3 本（50ｇ） |
| ・にんにく | １かけ |
| ・とりひき肉 | 200ｇ |
| ・豆乳 | 800ｍｌ |
| ・みそ | 大さじ３ |
| ・すりごま | 大さじ３ |
| ・とりがらスープの素 | 大さじ２ |
| ・ごま油 | 大さじ 1/2 |
| ・オリーブオイル | 大さじ１ |
| ・すりごま | 適量 |
| ・細ネギ | 1/4 本（5ｇ） |

【作り方】

① キャベツとにんじん、大根、ねぎを水洗いし、キャベツは水気を切り、ザク切りにする。人参は皮をむき、うすい細切りにする。大根は皮をむき、いちょう切りにする。ねぎは輪切りにする。にんにくは皮をむき、すりおろす。
② 深型フライパンにオリーブオイルを中火で加熱する。とりひき肉を入れほぐしながら色が変わるまでいためる。
③ フライパンにキャベツ、にんじん、大根、にんにくを入れて炒める。
④ 豆乳、みそ、すりごま、とりがらスープの素をフライパンに入れ煮立たせる。ふつふつしてきたら弱火にし、ときどきかきまぜながら 10 分ほど煮る。火を止め、ごま油を回し入れる。
⑤ 器に盛りつけし、ねぎとすりごまをお好みでかける。

【作者のコメント】

１品でたくさんの野菜が食べられるように工夫した。豆乳で乳製品アレルギーの子も食べられるよう工夫した。とりひき肉を使い、たんぱく質をとれるようにした。