

にんにくの香りが食欲をそそります

## 豚肉とわかめのスープ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

豚肉(こま切れ)	60g
にんじん	1/3 本
長ねぎ	1/2 本
もやし	1/3 袋
乾燥わかめ	小さじ 1
にんにく	1/2 かけ
油	適量
だし汁	800 cc
〔しょうゆ	大さじ 1/2
〔塩	小さじ 1/2
いりごま	小さじ 1



【 作り方 】

- ① にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、もやしは食べやすい長さに切る。  
にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにくを弱火で炒める。
- ③ 豚肉を加え火が通ったら、にんじん・長ねぎ・もやしを加えてさらに炒め、だし汁を入れる。
- ④ にんじんがやわらかくなったらわかめを加え、調味料を入れる。
- ⑤ 最後にごまを加える。