

あさりとキムチのテンジャンスープ

主菜のおかず

副菜のおかず

汁物・スープ

食改さんレシピ



Point

「テンジャン」とは、韓国味噌のことで、給食では中学生に人気の、体が温まるピリ辛スープです！

材 料 (約4人分)

あさり (冷凍)	70g
豚もも肉	60g
白菜キムチ	50g
だいこん	80g
木綿豆腐	120g
にら	15g
マロニー	20g
サラダ油	小さじ1/2
おろし生姜	2cm
おろしにんにく	2cm
●みそ	大さじ1
●中華スープの素	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2
白すりごま	小さじ2

Cooking Instructions

- ① 豚もも肉は千切りに、大根はいちょう切り、白菜キムチ、豆腐、にらは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて、おろし生姜、おろしにんにくを入れて香りが出るまで炒め、豚もも肉を加えて炒める。
- ③ ②に白菜キムチを加えて炒める。
- ④ ③に、だいこんと水を加えて煮る。
- ⑤ マロニーを入れ、●の調味料を加えてさらに煮る。
- ⑥ にら、ごま油、白すりごまを加えて、できあがり！