

カルシウムを とろう！

みそスープ



ざいりょう 材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉	・・・150g
南瓜	・・・1/8個(約200g)
大根	・・・50g
油揚げ	・・・1枚
グリーンアスパラガス	・・・3～4本(約100g)
牛乳	・・・1カップ(200cc)
味噌	・・・大さじ2
鰹節	・・・10g(2袋)
水	・・・3カップ(600cc)
サラダ油	・・・適宜



つくりかた

①材料を用意する。



〈切り方〉

- ・南瓜 ・・・種とわたをとり小さめの一口大
- ・大根 ・・・5mm幅ぐらいのいちょう切り
- ・グリーンアスパラガス ・・・根元を切り落として、3cmの長さで切る
- ・油揚げ ・・・1/2にし、1cm幅で切る
お湯をかけて 油抜きしておく
- ・豚肉 ・・・2cm幅で切る

※鰹節で出し汁を作っておく

- ②鍋にサラダ油と豚肉を入れ色が変わるまで炒める。 ③ひと煮えしたらアクをとり、大根・南瓜を煮干しでとった出し汁(水3カップ)を加える。 加えてふたをして煮る。

7～8分 中火



- ④野菜が柔らかくなったら、油揚げ、アスパラガスを煮る。
- ⑤味噌を溶き入れ、仕上げに牛乳を加え、沸騰したら火を止める。



☆ワンポイントアドバイス☆

牛乳には、骨や歯を作る材料になるカルシウムという無機質が多く含まれています。成長期にはしっかりとってほしいですね。

