

◆献立名◆

栄養満菜みそ汁

★材料★(4人分)

・鶏もも肉	300g
・キャベツ	1/4玉
・長ネギ	2本
・にんじん	1/2本
・もやし	1/2袋
・だし汁	1000mL
・もち大豆味噌	大さじ3
・ごま油	大さじ1

☆アピールポイント☆

栄養たっぷりの肉と野菜で、
心と体もあつたまる。

●作り方●

- ①鶏肉は、ひと口大に切り、キャベツはざく切りにする。
ねぎは、斜め切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に、ごま油を熱し、鶏肉を炒める。肉に焼き色がついてきたら、
キャベツ・にんじん・もやしを加えて炒める。
- ③全体に油がまわったら、だし汁を加え、蓋をして5分程煮る。
- ④具材に火が通ったら、味噌を溶き入れて完成。