

◆献立名◆

# スタミナ味噌汁

★材料★(4人分)

- 豚バラ 200g
- 厚揚げ 1パック
- なす 2本
- ニラ 1袋
- みそ 大さじ3
- だし汁 800ml
- 豆板醤 お好みで

☆アピールポイント☆

食べるときに豆板醤を加えると、  
よりおいしくなります。

●作り方●

- ①材料を切る。厚揚げはひと口大、ニラ 3 cm、豚バラひと口大、なすはイチョウ切りです。
- ②鍋に、ゴマ油をひき豚バラとなすを炒め、厚揚げを加える。
- ③火が通ったら、だし汁を加え煮て、味噌を溶きいれてニラを加える。
- ④最後にお好みで、豆板醤をいれる。