

# ☆きゅうしょくレシピ31☆

## 【モロヘイヤのスープ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

ぶたにく	40グラム	・・・	1cmのたんざくにきる
たまねぎ	100グラム	・・・	3mmのスライスにきる
にんじん	40グラム	・・・	2mmのちょうぎり
モロヘイヤ	15グラム	・・・	1cmにきる
とうふ	120グラム	・・・	サイコロにきる
あぶら	2グラム		
しょうゆ	10グラム		
ちゅうかスープ	8グラム		
こしょう	すこし		
みず	400グラム		

\*\*\*\*\*

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、ぶたにくをいれていためる。
- 2 たまねぎ、にんじんをいれていためる。
- 3 みずをいれてしばらくにて、ちゅうかスープ、しょうゆをいれてにる。
- 4 とうふをいれてにる。
- 5 モロヘイヤ、こしょうをいれてさつとにる。

